

بهترین نان ها برای کاهش وزن و لاغری کدامند؟

نان ها انواع مختلفی دارند که با مواد مغذی متنوعی تولید می شوند. افرادی که سعی در کاهش وزن و حفظ تناسب اندام دارند، در انتخاب نان محدود هستند. آن ها باید نان هایی با فیبر بالا مصرف کنند.

به گزارش سایت خبری پرسون، این غلات باید چربی سوز باشند و در مدت زمانی کوتاه چربی های بدن را بسوزانند.

با مصرف مداوم نان های مناسب برای چربی سوزی در کنار وعده های غذایی مخصوص لاغری، لازم نیست به فکر گرفتن رژیم های خیلی سخت غذایی باشید. این مواد به راحتی می توانند چربی های بدن را آب و شما را بعد از مدتی لاغر کنند.

کدام نان ها برای لاغری مناسب هستند؟

نان ها مواد غذایی بسیار مهمی هستند که بسیار از کارشناسان تغذیه توصیه می کنند به هیچ عنوان آن ها را از سبد غذایی تان حذف نکنید. این غلات خوشمزه فوایدی را برای بدن تان به ارمغان می آورند که از جمله آن ها می توان به چربی سوزی اشاره کرد.

اما کدام غلات بهترین گزینه برای چربی سوزی هستند؟

نان های حاوی فیبر

فیبر یکی از مواد مغذی بیشتر نان ها است که به حرکت دستگاه گوارش کمک می کند و مزیت های فوق العاده ای برای لاغری دارد. در واقع بدن برای هضم فیبرها تلاش زیادی می کند، برای همین با مصرف مداوم مواد غذایی فیبردار احساس سیری خواهید داشت. وقتی که احساس سیری دارید نیز دیگر میلی به خوردن غذای اضافه ندارید و به مرور چربی های تان از بین می روند.

نان های سبوس دار

نان هایی را بخريد که مقادير مناسبی سبوس دارند. سبوس از اضافه وزن جلوگیری می کند و شما را به رویایتان می رساند. سبوس تا مدت زیادی در معده شما باقی می ماند، به همین دلیل با مصرف مداوم آن احساس سیری می کنید و کمتر گرسنه می شوید.

نان بربری

یکی از نان های کم کالری که به دلیل داشتن سبوس کمک زیادی به لاغری تان می کند، نان بربری است. مقادیر مناسب سبوس در این نان تا مدت زیادی شما را سیر نگه می دارد؛ بنابراین با خیال راحت می توانید نان بربری را مصرف کنید و از خوردن آن لذت ببرید.

یک کف دست نان بربری بین ۷۵ تا ۸۰ کالری دارد؛ بنابراین با خیال راحت این نان را جزء وعده های غذایی صبحانه، ناهار یا شامتان بگذارید و نگران افزایش وزن یا چاقی نباشید.

نان تافتون

نان تافتون یکی دیگر از خوشمزه‌ترین و بهترین نان‌ها برای لاغری و چربی سوزی است که در گذشته آن را بدون نمک می‌پختند.

کالری هر کف دست نان تافتون تقریباً نصف یک کف دست نان بربری یعنی حدود ۳۵ کالری است؛ بنابراین اگر روی تصمیمتان بابت لاغری و کاهش وزن مصمم هستید، مصرف این نان را جزء برنامه غذایی‌تان قرار دهید.

نان سنگک

نان‌های سنگک سبوس‌دار جزء بهترین غلات برای لاغری و چربی سوزی هستند. نان‌های سنگک معمولاً با آرد کامل پخته می‌شوند، به همین دلیل ترکیبات و مواد مغذی زیادی دارند و برای سلامتی‌تان نیز مفید هستند.

هر کف دست نان سنگک بین ۷۵ تا ۸۰ کالری دارد.

نان جو

نان جو به دلیل اینکه از آرد جو تولید می‌شود، حاوی مقادیر بالای فیبر است؛ فیبر نیز احساس گرسنگی‌تان را کمتر می‌کند و باعث لاغری و تناسب اندام می‌شود. نان جو قدرت بسیار بالایی در لاغری نسبت به نان گندم دارد؛ بنابراین حتماً آن را برای چربی سوزی مصرف کنید.

هر کف دست نان جو بین ۷۵ تا ۸۰ کالری دارد.

نان تست

صبحانه با نان تست یکی از بهترین ایده‌ها برای لاغری و کاهش وزن است. درواقع صبح زمان مناسبی برای مصرف نان تست است. نان تست را با آرد روغن یا آرد گندم تهیه می‌کنند که برای چربی سوزی تست با آرد گندم پیشنهاد می‌شود.

در هر عدد نان تست ۷۵ تا ۸۰ کالری وجود دارد.