

# تسعة أطعمة " مدخلة " تسريع عملية الأيض وحرق الدهون



الثلاثاء 25 أكتوبر 2016 م

تساعد عملية "الأيض" على تسريع حرق الدهون، وتحديد قدرة القلب والدماغ على العمل بكفاءة أكبر، عبر تحويل الطعام إلى طاقة، وكلما ازداد الأيض؛ ازداد حرق الدهون وفقدان الوزن غير المرغوب فيه.

وبحسب موقع "بولد سكاي" الصحي، فإن هناك تسعة أطعمة "مدخلة" تساعد على الأيض، وتوفير الطاقة الازمة، وهي:

1- البيض:

حيث إن تناول بيضة واحدة يومياً يضمن لجسمك الحصول على ما يلزمه من البروتين والفيتامينات، كما أن احتواء البيض على نسبة عالية من الحديد والبروتين يجعله يسرع عملية التمثيل الغذائي بطريقة سليمة.

2- الشاي الأخضر:

يعتبر الشاي الأخضر وسيلة رائعة لتعزيز التمثيل الغذائي بالجسم بشكل طبيعي، كما أن تناوله بشكل يومي يساعد الجسم على حرق السعرات الحرارية بكفاءة.

3- الجريب فروت:

لاحتوائه على مركبات الفلافونويد ومضادات الأكسدة، تساعد فاكهة الجريب فروت على تحسين عملية التمثيل الغذائي.

4- الفلفل الحار:

كما يعمل الفلفل الحار أيضاً على زيادة معدل الأيض، الأمر الذي يجعل من تناوله وسيلة فعالة لإنقاص الوزن.

5- التفاح:

الذي لا تخلو منه أية قائمة صحة للطعام، يعمل على تحسين نظام التمثيل الغذائي في الجسم بالإضافة إلى تعزيزه، وذلك باعتباره مصدراً غنياً بالألياف ومضادات الأكسدة، ولذا يعد وسيلة طبيعية فعالة في إنقاص الوزن.

6- الأفوكادو:

كونها ثمرة مغذية بشكل لا يصدق لاحتوائها على الألياف، البروتين والكربوهيدرات، تعتبر الأفوكادو وسيلة فاعلة في تعزيز عملية التمثيل الغذائي.

7- القرفة:

يعرف كثيرون أن القرفة تساعد في السيطرة على مستوى الأنسولين في الدم، لكن ما لا يعرفونه أن هذا التابل المعزز المذاق يساعد في زيادة معدل التمثيل الغذائي للجسم.

8- القهوة السوداء:

آن الأوان لعشاق القهوة أن يستمتعوا بمذاقها دون قلق، فتناولها بدون سكر أو حليب يرفع معدل حرق السعرات الحرارية، وذلك لأن الكافيين يزيد من عملية التمثيل الغذائي.

9- الليمون:

خصائصه القلوية يجعل من الليمون وسيلة فعالة في رفع معدل الأيض وبالتالي حرق الدهون والتمتع بصحة جيدة.

