

5 أطعمة تساعد على الحرق وتعزز فقدان الوزن يمكنك التعرف عليها



الأحد 5 مارس 2017 10:03 م

تناول الأطعمة التي تحتوي على نسبة عالية من السعرات الحرارية جنباً إلى جنب مع قلة النشاط البدني تسبب خللاً في التمثيل الغذائي، مما يؤدي إلى السمنة

وتشير الأبحاث إلى أن هناك بعض الأطعمة التي يمكن أن تساعد إدارة الوزن عن طريق زيادة عملية التمثيل الغذائي، وذلك بسبب تأثير الحرارة على الجسم

وفي هذا السياق، كشف موقع صحيفة "ديلي ميل" البريطانية، عن 5 أطعمة تعزز فقدان الوزن وزيادة معدل الحرق عن طريق زيادة الحرارة على الجسم، وتشمل:

1- الفلفل الحار

"كابساسين" وهو مركب في الفلفل، يحفز الجسم على حرق الطاقة وتوليد الحرارة في أجسامنا

2- الحبوب الكاملة والخضراوات

الكربوهيدرات المعقدة، مثل الأرز البني والشوفان والكينوا (أيضاً عالية في البروتين)، وتحتوي على نسبة عالية من الألياف الغذائية التي لا يمكن للأعضاء هضمها تماماً

وتحتوي الخضراوات، وعلى وجه الخصوص الخضر الورقية مثل السبانخ، والجرجير، واللفت، والكرفس، على نسبة عالية من الألياف غير القابلة للذوبان، كما هو الحال مع الكربوهيدرات المعقدة، وهذه سوف يكون له تأثير حراري على الجسم، كما يستخدم المزيد من الطاقة حتى لمحاولة هضم هذه المركبات، وبالتالي تساعد في فقدان الوزن

3- الفلفل الأسود

"بيبيرين"، وهو مركب موجود في الفلفل الأسود، له تأثير حراري ويمكن أن يكون مسؤولاً عن انهيار بعض الخلايا الدهنية

4- الزنجبيل

يحتوي الزنجبيل أيضاً على "الكابساسين" المسؤولة عن النكهة النارية التي تسرع عملية التمثيل الغذائي نتيجة لزيادة إنتاج الحرارة

5- الشاي الأخضر

تشير الدراسات إلى أن كلا من الكافيين وكاتشين بوليفينول التي توجد في الشاي الأخضر يمكن أن تساعد على تحفيز عملية التمثيل الغذائي، وزيادة عدد السعرات الحرارية التي يستخدمها الجسم