

قائمة بأفضل الأطعمة التي تساعد على حرق الدهون

هناك بعض الأطعمة التي تحتوي على عناصر غذائية ومركبات تساعد على زيادة وتعزيز عمليات الأيض وحرق الدهون. وفيما يلي قائمة بأفضل الأطعمة التي تساعد على حرق الدهون.

الحبوب الكاملة

يستطيع جسمك حرق سعرات حرارية أكثر بمقدار الضعف عند تناول الحبوب الكاملة خاصة الغنية بالألياف مثل الشوفان والأرز البني، وذلك مقارنة بالأطعمة المصنعة.

اللحوم الخالية من الدهون

تعتبر البروتينات من الأطعمة ذات التأثير الحراري العالي. فأنت تحرق ما يقرب من 30% من السعرات الحرارية التي تحتويها هذه الأطعمة خلال عملية الهضم.

منتجات الألبان قليلة الدسم

هذه المنتجات تتميز بأنها غنية بالكالسيوم وفيتامين "د"، هذا الأمر يساعد في الحفاظ على وبناء كتلة العضلات، وهو أمر ضروري وحيوي للحفاظ على عملية أيض قوية.

الشاي الأخضر

إن تناول 4 أكواب من الشاي الأخضر يوميًا، يساعدك على خسارة الوزن حيث يعمل مركب الموجود بالشاي الأخضر على تسريع عملية الأيض بشكل مؤقت بعد احتسائه. ولزيادة تناولك من الشاي الأخضر، احتفظ بإبريق من الشاي الأخضر المثلج في الثلاجة.

العدس

يحتوي كوب واحد من العدس على 35% من احتياجك اليومي للحديد، ويعتبر الأمر جيدًا، حيث يعاني 20% منا من نقص الحديد. ويرى الخبراء أنه عندما يفقد الجسم إلى أحد العناصر الغذائية، تصبح قدرته على الأيض وحرق الدهون بطيئة، لأن الجسم لا يحصل على ما يحتاج

إليه ليعمل بكفاءة.

الفلفل الحر

الكابيسيسين هو المركب الذي يعطي الفلفل، مذاقه الحار، الأمر الذي يجعل جسمك يعمل على إذابة المزيد من السعرات الحرارية. ويمكنك تناوله نيئاً ، مطبوخاً ، مجففاً أو على هيئة مسحوق أو بودة (شطة). وينصح الخبراء بإضافة قدر من الصلصة الحارة للحساء، البيض واللحوم.