

خوردنی های چربی که چاق نمیکند

شاید تصور کنید که هر غذای چربی می تواند باعث افزایش وزن بی رویه شما شود و اما این در حالی است که برخی از غذاهای چرب با وجود چربی، باعث چاقی نمی شوند.

به گزارش خبرنگاران زندگی و سرگرمی گزارش خبر، شاید تعجب کنید که بدن برای سالم بودن و حتی کاهش وزن، نیاز به بعضی از چربی های سالم دارد. چربی های سالم هورمون گرسنگی را تنظیم می کنند، احساس سیری را افزایش می دهند و از بدن در برابر بیماری قلبی، انتقال مواد مغذی به بدن و بهبود وضعیت ویتامین ها کمک می کند اما همه چربی ها با یکدیگر یکسان نیستند و نباید اشتباه کنید.

اگر از چربی های مضر استفاده کنید، نه تنها فواید به بدن تان نمی رسد، بلکه چاق می شوید و به بسیاری از مشکلات و بیماری ها دچار خواهید شد. در این قسمت چربی های سالمی را به شما معرفی خواهیم کرد که هم برای سلامتی مفید هستند و هم عامل چاقی نخواهند شد البته اگر به اندازه مصرف شوند.

گوشت گاو که علف خورده
گوشت گاو حاوی چربی های سالم و لینولئیک اسید و چربی ترانسی است که به بهبود سلامت قلب و کاهش چربی شکم کمک می کند و سطح کلسترول را متعادل نگه می دارد، اما مصرف گوشت گاو که چمن و علف خورده است، به مراتب بهتر و مفید تر است.

نارگیل
نارگیل سرشار از چربی اشباع است که بیش از نیمی از آن حاوی لوریک اسید است. تری گلیسیرید مخصوص برای مبارزه با باکتری و بهبود وضعیت کلسترول محسوب می شود و انرژی شما را افزایش می دهد. مکمل رژیمی روغن نارگیل، چربی شکم را می کاهد. کافی است مقدار کمی از پودر نارگیل را روی ماست بریزید یا با روغن نارگیل، مواد غذایی را مصرف کنید تا سایز دور کمر شما کاهش پیدا کند.

آووکادو
آووکادو مادر گیاهان طبیعت هم محسوب می شود، البته نباید در هر وعده بیشتر از نصف آووکادو استفاده کنید اما در هر صورت نباید در مورد چربی آنها نگران باشید. آووکادو سرشار از چربی غیر اشباع تک رشته ای است که حاوی اولئیک اسید می باشد و به بهبود احساس گرسنگی و افزایش پروتئین و فیبر در بدن کمک می کند.

شکلات تلخ
خبر خوب برای همه کسانی که شکلات دوست دارند، این است که این ماده باعث افزایش سایز شکم می شود، زیرا حاوی چربی اجباری می باشد که گوارش را آرام می کند، گرسنگی را رفع می کند و در کاهش وزن موثر است. شکلات تلخ حاوی آنتی اکسیدان مخصوصاً پلی فنول هاست که به مبارزه با رادیکال های آزاد می پردازد و جریان خون به مغز را بهبود می بخشد.

آجیل
چربی های چند رشته ای غیر اشباع در آجیل، ژن هایی را فعال می کنند که میزان چربی را کاهش می دهند و باعث بهبود سوخت و ساز انسولین می شوند. تقریباً ۱۳ گرم از آجیل ها در وعده غذایی وضعیت بدنی را به طور کل بهبود می بخشد. گردو بهترین منبع این چربی هاست و باعث می شود که بدن به مشکلاتی مثل استرس بهتر پاسخ دهد و فشار خون دیاستولیک را در سطح متعادلی نگه دارد.

کره بادام زمینی
تشابهات زیادی بین آجیل و کره بادام زمینی وجود دارد اما همه کره ها منبع خوبی برای چربی های سالم نیستند. کره بادام زمینی یک ماده مغذی با چربی سالم محسوب می شود. البته انواع غیر طبیعی آن ممکن است حاوی چربی های ترانس باشند و یا روغن هیدروژنه داشته باشند. پس مراقب باشید که از چه منبعی خرید می کنید.

تخم مرغ
منظور ما در اینجا زرده تخم مرغ است. درست است که سفیده تخم مرغ سرشار از پروتئین می باشد اما نباید زرده آن را هم نادیده بگیرید. بسیاری از افراد به دلیل ترس از افزایش کلسترول و چربی، زرده تخم مرغ استفاده نمی کنند اما محققان به این نتیجه رسیده اند که چربی کلی تخم مرغ در زرده قرار گرفته که به کاهش کلسترول بد کمک می کند که یک منبع غذایی عالی محسوب می شود.

ماست یونانی
ماست یونانی حاوی پروبیوتیک است و چربی سالم دارد و به کاهش وزن کمک می کند. همچنین قند پایینی دارد و پروتئین بالای آن همگی می تواند عاملی برای کاهش وزن، سیر نگه داشتن بدن و به طور کل سلامت و تعادل بیشتر بدن باشد.

سالمون وحشی
ماهی سالمون فواید بی نظیری دارد. چربی آن سالم است و می توانید تا دو بار در هفته هم آن را مصرف کنید و به اندازه کافی اسید چرب امگا ۳ برای سلامت قلب دریافت کنید. همچنین سطح تری گلیسیرید را در بدن کاهش دهید و باعث اعتدال فشار خون شوید.

روغن زیتون

این روغن مدیترانه ای، سرشار از پلی فنول های مخصوص مبارزه با سرطان و چربی های غیر اشباع برای تقویت قلب بوده و حاوی اولئیک اسید است. روغن زیتون همچنین سرشار از ادیپونکتین است که هورمون مسئول شکستن چربی ها در بدن می باشد، پس از آن بیشتر استفاده کنید که سطح توده بدنی شما متعادل تر نیز خواهد شد. همچنین حاوی سروتونین می باشد که این هورمون مخصوص شادی است. بنابراین سعی کنید به جای سس های مخصوص سالاد ، از روغن زیتون استفاده کنید.

شیر و خامه پرچرب

لبنیات پرچرب کالری زیادی دارند، سیر کننده هستند و باعث مشکلاتی مثل چاقی نمی شوند. از طرفی می توانند انرژی بدن را هم تامین کنند. بنابراین شیر و خامه پرچرب هم معمولاً باعث افزایش وزن نخواهند شد. همچنین یک چربی سالم بوده و قند خون را متعادل نگه می دارند و انرژی کافی را به بدن می رسانند.

روغن کانولا

روغن کانولا از دانه یک گیاه در خانواده بروکلی گرفته شده و نسبت امگا ۶ به امگا ۳ در آن بیشتر است. افرادی که از این روغن استفاده می کنند، می توانند با سرطان، آرتریت و آسم مبارزه کنند. این روغن حاوی آلفا لینولئیک اسید، یک نوع اسید چرب امگا ۳ است و نقش بسیار مهمی در متعادل نگه داشتن وزن بدن دارد.

ماهی تن

ماهی تن یکی از بهترین منابع اسید چرب امگا ۳ است . تن ماهی داخل قوطی یکی از به صرفه ترین انواع ماهی ها محسوب می شود و عامل چاقی هم نخواهد بود. همچنین یک مکمل غذایی است و برای ورزشکاران بسیار خوب است ؛ حتی ممکن است از ایجاد چربی شکم هم جلوگیری کند.

پنیر

پنیر یک منبع عالی از پروتئین، کلسیم، ویتامین، مواد معدنی و اسید چرب است که به کاهش سرعت جذب قند و کربوهیدرات کمک می کند، باعث افزایش سطح انرژی و عملکرد مغز می شود، خطر ابتلا به دیابت را کاهش می دهد و همچنین وجود موادی از جمله کلسیم، پروتئین، ویتامین دی و دیگر مواد مغذی در پنیر، ماده مفیدی برای بدن محسوب می شود.

دانه چیا

دانه چیا حاوی امگا ۳ ضروری برای بدن است که وزن را متعادل نگه می دارد و خطر ابتلا به بیماری قلبی را می کاهد. سلامت رگ های خونی را افزایش می دهد، التهابات را کاهش می دهد و همچنین چربی سوزی را بالا برده و سطح گرسنگی را می کاهد. توانایی سوخت و ساز چربی را نیز تقویت خواهد کرد.

گوشت اردک

گوشت اردک یک گوشت عضله ساز قوی محسوب می شود. حاوی چربی چند رشته ای غیر اشباع است و باعث افزایش توده بدن در قسمت عضلات، تقویت بدن و افزایش قدرت در مردان می شود و برای کسانی که به دنبال اندام زیبا و در عین حال پر قدرت هستند، بهترین غذا محسوب می گردد.

حرف آخر

زیاده روی در مصرف هر ماده ی غذایی حتی سالم ترین نوع آن کمی موجب اضافه وزن در شما خواهد شد پس استفاده از مواد غذایی حاوی چربی سالم هرچقدر هم مفید باشند در صورت زیاده روی میتوانند تاثیر منفی هم داشته باشند پس مثل همیشه توصیه می کنیم تعادل در مصرف هر ماده غذایی را رعایت کنید.