

چگونه چربی خود را بسوزانیم؟

شاید هر ماه مطالب بسیاری را در ارتباط با انواع روشهای کم کردن چربی بدن یا مبارزه با آن در مجلات و سایر منابع مربوط بخوانید. ولی چیزی که مهم است، داشتن یک برنامه مناسب تغذیه ورزش توام با یکدیگر می باشد

در اینجا قصد داریم شما را از شیوه مذکور با خبر سازیم. با رعایت نکته به نکته موارد آن زودتر از آنچه فکر می کنید، بدنی سالم و ساخته شده را خواهید یافت. چنانچه برخی از موارد را فراموش کردید، نگران نباشید. تنها کار هر روزتان را به پایان برسانید در انجام موارد مذکور در این روش که در اختیارتان گذاشته می شود، از خود پشتکار نشان دهید. مطمئن باشید فردا نیز می توانید کوتاهی امروزی را در مورد یک یادو نکته از موارد روش مذکور را تلافی بکنید. برنامه طرح شده شامل یک برنامه ریزی مشخص ۲۴ ساعته مربوط به روش آب کردن چربی و داشتن سلامت می باشد.

● ۷ صبح: پس از یک خواب نیرو بخش در سراسر شب، از جا برخیزید. صبح خود را با نوشیدن ۱۲ اونس (هر ۸ اونس یک لیوان) آب آغاز کنید.

نوشیدن آب در طول روز علاوه بر داشتن مزایای فوق العاده در بدن و حفظ سلامت آن، از بروز گرسنگی و به اصلاح ضعف رفتن دل در بین وعده های غذایی جلوگیری می کند. نیز

مصرف ۲ H O موجب افزایش تمرکز شما در فکر کردن و بهبود و روش عملکرد شما می شود. بنابراین زود بلند شده و آب فراوان بنوشید .

● ۱۵. ۷ صبح: برای مدت ۳۰ دقیقه یک ورزش مناسب بدنسازی را انجام دهید. این انتخاب می تواند مربوط به یک وسیله تمرین در خانه یا دوچرخه سواری شاید بیرون از خانه و یا دویدن باشد. یک تحقیق در سوئیس نشان داده است که چنانچه شما صبح زود قبل از خوردن صبحانه به ورزش پردازید، چربی بیشتری آب می کنید تا اینکه قبل از آن بخواهید صبحانه بخورید. یک ورزش صبحگاهی قادر است متابولیسم بدن شما را برای تمام روز قوی نگه دارد .

● ۸ صبح: صبحانه ای غنی از پروتئین سبک، کربوهیدرات های پیچیده و فیبر مصرف کنید. برای مثال املت شامل ۳ سفیده تخم مرغ و یک زرده، یک لیوان کوچک آب پرتقال و یک کاسه کشمش با سوپ جو (Oatmeal).

تحقیقات به وضوح نشان داده اند کسانی که یک صبحانه سالم و متوازن در صبح ها مصرف می کنند، از دیدگاه علمی چربی کمتری در بدن خود پرورش می دهند. نیز مشخص شده است که مواد خوراکی قندی یا شکر مثل: نان روغنی شیرین یا شیرینی های مختلف مخصوصاً دانمارکی، تنها موجب بروز احساس خستگی و کسالت در شما در طول روز خواهند شد. مصرف دوز مناسبی از پروتئین موجب خواهد شد که قند خون شما در طول

صبح تا ظهر ثابت باقی مانده و بنابراین، هیچگونه احساس گرسنگی یا ضعف رفتن دل به شما دست نخواهد داد. از مولتی ویتامین که شامل آنتی اکسیدان هایی مانند: ویتامین C ، ویتامین E و سلنیوم است، در مواردی که تحت رژیم هستید، می توانید استفاده کنید .

اگر مایل باشید، می توانید از یک فنجان قهوه از صافی رد شده بدون شیر چربی دار استفاده کنید. ولی از یک دستگاه سازنده کاپوچینو یا پرس های مخصوص آن که فرانسوی هستند، استفاده نکنید، چرا که موجب خواهند شد، ترکیبات روغن غنی از کلسترول از آن تراوش کرده و وارد بدن شما شوند، بهتر از آن مصرف یک فنجان چای سبز است. تحقیقات

سوئسی نشان داده است که چای سبز دارای ترکیبات کافئین و مواد شیمیایی به نام

(Catechin- Polyphenols پلی فنل های کاتچین) موجب یک تقویت سبک در

متابولیسم بدن می شوند. در نتیجه، بدن شما کالری بیشتر و درصد بیشتری از چربی ها را می

سوزاند. از طرف دیگر این مواد شیمیایی دارای ترکیبات آنتی اکسیدان قوی هستند که باعث

به حداقل رسیدن مقدار رادیکال های آزاد صدمه زننده ای می شوند که در اثر تمرینات

ورزشی حاصل می شوند. از طرف دیگر، ترکیبات کافئین چای سبز بسیار کمتر از همان

مقدار قهوه می باشند. در هر صورت چه همراه با قهوه و چه همراه با چای، نوشیدن یک

لیوان دیگر آب را فراموش نکنید .

● ۱۰ صبح : زمان استراحت و نوشیدن قهوه. مخصوصاً اگر شغل شما پشت میز نشینی است،

در اطراف قدم زده و حرکات کششی انجام دهید. یک سیب به همراه کمی کره پسته شام یا بادام کاملاً طبیعی بخورید و تا به عنوان یک خوراک کم کالری و مقوی به همراه مصرف سایر مواد فیبری و پروتئین دار بدن شما را تقویت کند. این وعده سبک و کم کالری موجب خواهد شد تا زمان ناهار سطح انرژی و قند خون بدن شما درصد نرمال باقی بماند. نیز عمل متابولیسم را از کند و آهسته شدن محافظت می کند که موجب کم شدن مستمر چربی خواهد شد. فنجان دیگری چای سبز ترکیبات کافئین سلامت کننده بدن را تقویت می کند .

● ۳۰. ۱۲. بعد از ظهر: برای غذا خوردن اقدام کنید. غذای خود را با یک سوپ سبک (بدون خامه یا چربی زیاد) آغاز کنید که یک ماده غذایی پر حجم بوده موجب خواهد شد، اکثر افراد احساس کامل خوردن و تکمیل بودن بکنند .

در مطالعه ای که در دانشگاه Penn state انجام شد، نشان داده شد که افرادی که غذای خود را با سوپ برنج و مرغ آغاز می کنند ۱۰۰ کالری کمتری از آنهایی که سایر پیش غذاها را مصرف می کنند، دریافت می کنند. یک وعده ناهاری مناسب و عالی می تواند سوپ به همراه مرغ، لوبیا، سبزیجات و پنیر کم چربی باشد. لوبیا یک منبع غذایی کاهش دهنده تقریبی وزن می باشد. آنها از جذب چربی جلوگیری کرده، کلسترول خون را کاهش داده و احساس سیر شدن و کامل بودن غذا را بوجود می آورند. همچنین شامل آنتی اکسیدان ها انواع ویتامین B و مواد معدنی می باشند. جدا از مصرف چیپس های سرخ شده مضر که

- معمولاً کنار غذا و همراه با آن مصرف می کنند، پرهیز کنید .
- ۳ بعد از ظهر: طبیعی است که ممکن است در هنگام بعد از ظهر کاهش سطوح انرژی در بدن پدید آید. ولی باید دانست که مصرف یک وعده نشاسته دار، آن را بدتر خواهد کرد. به جای آن می توان از یک اونس دانه های روغنی (گردو و فندق بادام و..) بدون نمک استفاده کرد این دانه ها سرشار از پروتئین هستند و نیز چربی سالم را دارا هستند .
- نیز به شما کمک می کنند، بدون احساس خواب آلودگی کار را دنبال کنید. مطالعه انجام شده در دانشگاه Purdue نشان داد که خوردن دانه های روغنی مخصوصاً بادام زمینی به مردم کمک می کند تا احساس سیری را همراه داشته باشند و به علاوه ماهیچه های عضلانی بهتری نسبت به دیگران کسب کنید .
- ۲۵. ۵. بعد از ظهر :تنفس عمیق کرده و با نوشیدن یک نوشیدنی ورزش غنی از نظر ترکیبات هیدرات کربن بدن خود را تقویت کنید .
- ۳۰. ۵ بعد از ظهر: پس از کار، به یک باشگاه ورزشی برای انجام یک جلسه **Weighlifting** مراجعه کنید. این ورزش موجب مصرف کالری ها، افزایش متابولیسم بدن و کمک به ماهیچه ها در جذب کالری های اضافی برای هر چه حجیم تر شدن و قوی تر شدن می شود. تنها ۳۰ تا ۴۰ دقیقه ورزش مذکور برای ۳ بار در هفته در ابتدا برای شما کفایت می کند تا بدنتان به شکل مناسب و مطلوب شما در آید و چنانچه ورزش نمی کنید و

مراجعه به باشگاه ندارید، تنها همان ورزش منظم مربوط به کم کردن وزن خود را پیگیری کنید. تا البته نه به اندازه ورزش باشگاهی ولی به حد نیاز شما موجب تحریک متابولیسم بدنتان شده و به رشد ماهیچه ها و عضلات کمک کند حجم فراوان و مناسبی آب بنوشید. نیز بعد از گذشت نیم ساعت از ورزش خود، یک وعده سرشار از پروتئین و هیدرات کربن مصرف کنید تا انرژی لازم را تامین کند. این کار کمکی برای بدن شما در مصرف مواد غذایی مورد نیاز و جذب ماکزیمم آنها می باشد که موجب می شود بتوانید در کنار ورزش و سلامت، عضلات خوبی را نیز پرورش دهید .

● ۳۰. ۷ عصر: برای شام، ۲۰۰ تا ۲۵۰ گرم ماهی سرخ شده، یک غذای سرشار از مواد پروتئینی با کیفیت بالا و اسیدهای چرب را به کار ببرید که به قلب شما و جلوگیری از التهابات و انسداد در رگ ها کمک فراوانی می کند. وعده مناسب و حجیمی از سبزیجات را در کنار سالاد با ترکیبات کم چرب و شامل کلم بروکلی، و نصف سیب زمینی شیرین و سایر ترکیبات مصرف کنید، تا به این وسیله فیبرهای مورد نیاز بدنتان را از طریق سبزیجات جذب کنید. نان و Pasta مصرف کنید همچنین، تا زمانی که حس سیری کامل نداشتید، از غذا دست بکشید. یعنی به محض احساس کامل شدن فراموش کنید که مادرتان در مورد پاک کردن بشقاب غذا چه چیزهایی گفته است .

● ۱۰ شب: اگر از جمله کسانی هستید که قبل از خواب دوست دارند چیزی بخورند، یک

فنجان شیر بدون چربی یا ماست کم شکر مصرف کنید. حقه «شیر گرم» برای خواباندن بسیاری از مردم، کارایی دارد. چرا که پروتئین و کلسیم هر دو طبق تحقیقات به عنوان عامل «خواب آور» شناخته شده اند. تحقیقات مواد غذایی در دانشگاه Tennessee نشان داد که مردانی که مواد غذایی سرشار از کلسیم مصرف می کنند. بسیار کمتر از مردان دیگر در معرض چاق شدن مفرط قرار دارند. چرا که مواد معدنی موجب کم شدن مقدار سطوح هورمون های کاهش دهنده شکست چربی می شوند. پس چربی ها راحت تر در فقدان هورمون ها شکسته شده و چاقی کمتر ایجاد خواهد شد .

● ۴۵. ۱۰ شب: برای داشتن یک خواب خوب دیگر به رختخواب بروید . چرا که سیستم endorcine هورمون های تنظیم کننده چربی را در طول خواب تولید کرده و موجب رشد بیشتر عضلات و تحت کنترل داشتن وزن بدن می شود. راحت و آسوده بخوابید تا در مورد سلامت هر چه بیشتر، عضلات قوی تر و بدن زیباتر خواب ببینید و از آن لذت ببرید .

● خشکبار، غذایی کامل برای سلامت کامل

یکی از نکات خوب در مورد میوه ها این است که می توان آنها را خشک کرده و به این ترتیب، انواع متنوعی از آنها را برای تمام طول سال قابل دسترس ساخت. با وجود خشک شدن میوه ها، همچنان مواد غذایی خوب و مفیدی در آنها یافت می شود. معمولاً خشکبار یک خوراکی لذیذ و خوشمزه برای ورزشکاران ، گردشگران و یا کسانی که در زمینه

ورزش های شامل مسافت دور کار می کنند، به حساب می آید. این مواد، منابع انرژی غذایی هستند که شامل مقادیر مشخص آهن، پتاسیم و سلنیم و نیز مقادیر کمی از سایر مواد مدنی و به خصوص فیبر و ویتامین A در میوه های خشک شده زرد یا نارنجی) می باشند .

خشکبار برای کسانی که از یبوست رنج می برند، بسیار مناسب است، چرا که غنی از فیبر می باشد و نقش ملین را بازی می کند. به علاوه، برای کسانی که مبتلا به کم خونی می باشند. نیز به دلیل وجود منابع غنی از آهن مفید خواهند بود .

● خرما

خرما یک جانشین مناسب برای مواد قندی و شکر محسوب می شود. به علاوه، یک درمان مناسب برای عارضه خشکی مزمن و نیز کسانی که از آنمی (کم خونی) رنج می برند، به حساب می آید. انواع متنوع خرما خشک شده غنی از آهن هستند. به علاوه، تمام انواع آن دارای حجم زیادی فیبر بوده و یک منبع غذایی از نظر پتاسیم به حساب می آیند .

● برگه آلو (بخارا)

این برگه ها از آلو و یا گوجه خشک شده به دست می آیند که از نظر پتاسیم غنی بوده و در نتیجه برای کسانی که فشار خون بالا دارند، بسیار مناسبند. به علاوه، در این برگه ها مقدار زیادی نیاسین، ویتامین A و ویتامین B₆ و وجود دارد. در این برگه ها، یک ماده شیمیایی به نام هیدروکسی فنلیساتین Hydroxyphenylisatin وجود دارد که موجب تحریک

عضلات نرم روده بزرگ و کارایی بیشتر آنها شده و در نتیجه، برگه را به عنون یک عامل ملین و از بین برنده یبوست شناسانده است .

● کشمش

کشمش یا انگور خشک شده که در روش سنتی به صورت خوشه ای چیده شده و سپس روی زمین گذاشته می شد تا در معرض نور و گرما خشک شود، یک منبع غنی از مواد غذایی انرژی زا است. بهترین حالت آن وقتی است که بگذاریم روی درخت خشک شود. اگر هم خوشه ها را چیده و روی زمین رها کنیم معمولاً بین ۷ تا ۱۰ روز تبدیل به کشمش خواهند شد. روش های مدرن و جدید امروزی به صورت چیدن مکانیزه خوشه های انگور است. به این ترتیب که درخت مورا از قسمت پایین خوشه های انگور چیده و به این ترتیب کشمش ها در شرایط طبیعی و به صورت باقی مانده روی درخت با از دست دادن آب توسط انگور ها تولید می شوند. کشمش برای تقویت طبیعی انرژی فوق العاده است. ۱۰۰ گرم کشمش شامل حدود ۷۰ گرم ساکروز، گلوکز و فروکتوز طبیعی است. (همگی جزو مواد قندی و هیدرات کربن هستند). این میوه برای افرادی که از عارضه خستگی مزمن رنج می برند، ایده آل است و نیز برای کسانی که نیاز به انرژی بیش از حد نرمال دارند، مانند ورزشکاران و قهرمانان، صخره نوردها و دونده ها، منابعی عالی محسوب می شود .

کشمش غنی از آهن است. ۱۰۰ گرم کشمش شامل بیش از ۲۵٪ مواد لازم توصیه شونده در

یک روز برای زنان است. همچنین، فیبر زیادی در آن وجود دارد که به کاهش کلسترول و بهبود عملکرد روده ها کمک می کند. در کنار آن، از پتاسیم می توان نام برد که موجب کاهش فشار خون و جلوگیری از دفع مایعات بدن می شود. همچنین سلنیوم در کشمش وجود دارد که برای پوست عالی است. به علاوه، در کشمش، مقادیر کمی از ویتامین A و مقادیر مناسبی ویتامین B یافت می شود.

خیلی از افراد کشمش را به عنوان یک غذای کامل و به اصطلاح (دوپینگ) می شناسند. عقیده خوبی است که همیشه کشمش خریداری شده از سوپر مارکت را قبل از مصرف بشورید. چرا که ممکن است شامل سولفور و روغن های معدنی باشند. چون این ماده غذایی غنی از کالری است، برای کسانی که مبتلا به افسردگی، دلشوره و تشویش و مشکلات عصبی هستند، بسیار مناسب است.