

بهترین چربی سوز ناشتا

2 مهر 1402



با شنیدن بهترین چربی سوز ناشتا احتمالاً مصرف انواع قرص ها و مکمل به ذهن شما خطور کند. با توجه به این نکته که مصرف قرص آن هم به صورت ناشتا توصیه نمی شود، شما می‌توانید اما به جای آنها بسیاری از نوشیدنی ها و مواد غذایی که می‌توانید آن ها را قبل از صبحانه مصرف کنید و نتیجه دلخواه خود را بگیرید در برنامه غذایی قرار دهید. هر چند توجه به این نکته مهم است که انواع مکمل چربی سوز، مسیر کاهش وزن شما و رسیدن به اندام ایده آل را ساده تر می کنند. پس می‌توانید از انواع خوراکی هایی که به کاهش چربی های بدن کمک می کنند، در ترکیب با مکمل های غذایی استفاده کنید.

چربی سوزها با افزایش سرعت متابولیسم بدن کار می کنند. یعنی بدن در حالت استراحت نیز می تواند کالری بسوزاند. همچنین آنها با افزایش تولید گرما و سرکوب اشتها باعث سوزاندن کالری بیشتر نیز می شوند. البته این نکته مهم است برای اینکه بهتر نتیجه بگیرید علاوه بر استفاده آنها در کنار تغذیه مناسب و ورزش باید حتما خواب و استرس خود را نیز مدیریت کنید.

خوراکی و نوشیدنی های چربی سوز

قبل از اینکه سراغ قرص ها و مکمل ها بروید ابتدا سعی کنید از منابع طبیعی برای هر چیزی استفاده کنید. همچنین اینکه بهترین چربی سوز ناشتا از مواد غذایی در دسترس در ترکیب با انواع مکمل ورزشی ایجاد می شود. زنجبیل، منابع پروتئینی، چای سبز، دانه چیا، آب ولرم، قهوه و ... مواردی هستند که بدون نگرانی می‌توانید صبح ها قبل از صبحانه برای چربی سوزی استفاده کنید.

1. دانه چیا

دانه چیا نوعی بذر است که از گیاه مریم گلی به دست می آید. این دانه منبع خوبی از فیبر، پروتئین و اسیدهای چرب امگا 3 است. همچنین کالری و کربوهیدرات کمی دارد. این عوامل باعث می شود که آن به یک دانه محبوب برای افرادی که در تلاش برای کاهش وزن هستند تبدیل شود. به دلیل وجود امگا 3 علاوه بر کاهش وزن و لاغری باعث کاهش خطر بیماری قلبی، سکنه مغزی و سرطان نیز می شود. شما می‌توانید آن را با آب ولرم مخلوط کنید و صبح ها به صورت ناشتا آن را مصرف کنید.

2. منابع پروتئین

پروتئین یک ماده مغذی ضروری برای چربی سوزی است. به افزایش متابولیسم، کاهش اشتها و حفظ توده عضلانی در طول کاهش وزن کمک می کند. برخی از منابع خوب پروتئین برای چربی سوزی عبارتند از: گوشت های بدون چربی مانند مرغ، بوقلمون و ماهی، تخم مرغ، شیر، ماست و پنیر، لوبیا، عدس و نخود، آجیل و دانه ها و پودر پروتئین.

3. کافئین

این ماده یک محرک سیستم عصبی بوده که در بسیاری از گیاهان از جمله دانه های قهوه، برگ های چای و دانه های کاکائو یافت می‌شود. همچنین به عنوان یکی از عناصر رایج در بسیاری از غذاها و نوشیدنی ها مانند چای، نوشابه، نوشیدنی های انرژی زا و شکلات وجود دارد. کافئین یک ماده بسیار محبوب است و بیش از 80 درصد از جمعیت جهان آن را به صورت روزانه مصرف می کنند. به دلیل اینکه روی سیستم عصبی تاثیر می‌گذارد باعث هوشیاری و افزایش انرژی می شود. البته این ماده می

تواند برای برخی از افراد مشکلاتی همچون اضطراب، تپش قلب، بیخوابی و سردرد را به همراه داشته باشد. پس در مصرف آن احتیاط کنید. مصرف کافئین به عنوان بهترین چربی سوز ناشتا، با افزایش متابولیسم و کاهش اشتها به لاغری کمک می کند.

4. چای سبز

یکی نوشیدنی های محبوب که با افزایش متابولیسم باعث چربی سوزی می شود. این چای حاوی کاتچین است که آنتی اکسیدان هایی هستند که می توانند به تجزیه سلول های چربی و افزایش مصرف انرژی کمک کنند. چای سبز قرن هاست که در چین مصرف می شود و اکنون در سراسر جهان محبوبیت دارد. ماچا نوعی از این چای است و از آسیاب کردن برگ ها به صورت پودر ریز تهیه می شود که محبوبیت زیادی پیدا کرده. علاوه بر خاصیت کاهش وزن، فواید زیادی برای سلامتی دارد، از جمله: کاهش خطر بیماری قلبی، بهبود عملکرد مغز، محافظت در برابر سرطان، کاهش التهاب و بهبود سلامت دندان. چای سبز نوشیدنی ایمن و سالم برای اکثر مردم است. با این حال، توجه به این نکته مهم است که این نوشیدنی حاوی کافئین بوده و ممکن است برای برخی از افراد مشکلاتی را به وجود بیاورد.

5. منابع حاوی فیبر

فیبر نوعی کربوهیدرات است که بدن انسان قادر به هضم آن نیست. در غذاهای گیاهی مانند میوه ها، سبزیجات، غلات کامل، حبوبات و آجیل یافت می شود. فیبر بخش مهمی از یک رژیم غذایی سالم است، زیرا فوایدی از جمله: کنترل سطح قند خون، سلامت دستگاه گوارش و کاهش خطر برخی از های بیماری مزمن مانند بیماری قلبی، سکته مغزی، دیابت نوع 2 و برخی از سرطان ها. این ماده به دلیل داشتن خاصیت سرکوبی اشتها باعث کاهش وزن می شود. برخی از منابع فیبر برای چربی سوزی: انواع توت ها، سیب، گلابی و آووکادو، سیب زمینی، عدس و نخود، بادام، دانه کتان. همچنین از جو دو سر و کینوا می توانید به عنوان بهترین چربی سوز ناشتا در صبحانه استفاده کنید.

6. ادویه جات

شاید با خواندن نام این تیترا برایتان سوال شود ادویه جات چه تاثیری در لاغر شدن دارند. پاسخ این است که برخی از ادویه ها با افزایش سوخت و ساز بدن به پایین آمدن وزن کمک می کنند. شما می توانید اینها را به وعده های غذایی و یا حتی چای و نوشیدنی های خود اضافه کنید تا از مزایای چربی سوزی آنها بهره مند شوید. برخی از این ادویه جات عبارتند از: زنجبیل، فلفل سیاه، زردچوبه و دارچین که به افزایش متابولیسم و افزایش چربی سوزی کمک می کنند.

7. آب ولرم

نوشیدن آب گرم در ابتدا صبح قبل خوردن صبحانه به چربی سوزی کمک کند. به همین خاطر یکی از ساده ترین و بهترین چربی سوز ناشتا ست. علاوه بر صبح ها با توجه به گفته پزشکان تغذیه نوشیدن آب نیم ساعت قبل از هر وعده غذایی با عث سیری می شود به همین خاطر باعث می شود که کمتر غذا بخورید. علاوه بر این ها توصیه می شود در طی روز آب کافی مصرف کنید تا بدنتان سالم بماند.

خرید قرص های چربی سوز

شما برای رسیدن به اندام ایده آل خود، می توانید در کنار انواع چربی سوزهای طبیعی، به گزینه ها و انواع مکمل غذایی هم اعتماد کنید. توجه به این امر مهم است که همواره به افراد توصیه می شود که در کنار رعایت تغذیه و انجام فعالیت های ورزشی خود از قرص های لاغری نیز استفاده کنند. همین حالا شما می توانید بهترین قرص ها و مکمل ها را از فروشگاه جزیره

مکمل با بهترین قیمت و در سریع ترین زمان خریداری کنید.