



نویسنده : امیر مطلوبی | انتشار : ۳۰ اردیبهشت ۱۴۰۲ | زمان مطالعه : ۵ دقیقه

این مقاله را در دسته بندی : [ورزش و سرزندگی](#) < [رژیم و تغذیه](#) مشاهده می کنید

برای کاهش اشتها چه خوراکی هایی باید بخوریم

هر کسی می تواند با اتخاذ یک سبک زندگی سالم، خوش اندام بماند و وزن ایده آلی داشته باشد. با این حال هوس خوردن غذا های چرب و میان وعده ها وجود دارد که موجب افزایش وزن می شود. بهترین راه حل برای جلوگیری از این هوس، گنجاندن غذا هایی که مسبب کاهش اشتها می شود است. برای عملکرد مناسب، بدن ما به آب و بسیاری از مواد مغذی نیاز دارد. اما هیچ غذای کاملی وجود ندارد که بتواند همه این مواد مغذی را برای بدن ما فراهم کند. همه این ها مسئله مکمل بودن غذا ها، تناسب درست بین این ها و تنوع آنان می باشد. ما در این مقاله به معرفی خوراکی هایی که باعث کاهش اشتها می شود می پردازیم.

کلیه دسته های غذایی جایگاه و نقش بخصوص خود را دارند. همانطور که گفته شد غذا ها با یکدیگر تعامل دارند و مکمل یکدیگر هستند. کنار گذاشتن یک دسته غذایی دستیابی به تعادل [رژیم غذایی](#) و پوشش خوب نیاز های مواد مغذی را دشوار تر می کند. به عنوان مثال: در برنامه های غذایی ما گوشت، (درست همانند ماهی) نقشی در ساختار وعده های غذایی دارد. گوشت یا ماهی به تنهایی خورده نمی شود بلکه با سبزیجات، نشاسته و... همراه است که ترک آن می تواند منجر به کمبود برخی مواد مغذی ضروری مانند پروتئین که برای حفظ توده عضلانی از اهمیت بالایی برخوردار است یا مواد معدنی گرانبهایی مانند آهن یا روی منجر شود. حذف کردن میوه ها و سبزیجات از رژیم غذایی به معنای داشتن کمبود برخی ویتامین و فیبر است که اجزای ضروری برای هضم خوب هستند.

[غذا های کاهش دهنده اشتها](#)

شکلات تلخ از خواص بسیار زیادی برخوردار است که می تواند احساس گرسنگی را کاهش دهد. کنترل ترشح گرلین (هورمون گرسنگی) از جمله مزیت های شکلات تلخ است که موجب کاهش اشتها می شود. توجه داشته باشید که تفاوتی میان شکلات ها است و همه شکلات ها از نظر بهره وری بهینه باهم برابر نیستند. برای مثال شکلات های شیری توصیه نمی شود زیرا چربی زیادی دارند. یک مربع شکلات تلخ به عنوان میان وعده می تواند به شما کمک کند تا میل خود را به خوردن محدود نمایید و در عین حال کمی لذت طعم را به شما بدهد.



سیب

سیب دارای محتوای کالری کمی است و برای کاهش اشتها برای مدت طولانی استفاده می شود. مصرف سیب به لطف پکتین و فیبر های محلول تشکیل دهنده آن باعث ایجاد احساس سیری می شود. هنگامی که پکتین در معده قرار می گیرد، متورم می شود و احساس سیری را ایجاد می کند.

چای سبز

[چای سبز](#) به طور کلی هم نقش کاهش اشتها و هم نقش چربی سوزی را ایفا می کند. مصرف چای سبز باعث تحریک هورمون های سیر کننده در بدن شما می شود. همانطور که می دانید چای سبز از ویژگی های بسیار زیادی برخوردار است و مزیت های این چای تنها به کاهش اشتها و چربی سوزی ختم نمی شود. چای سبز به دلیل محتوای پلی فنول آن دارای خواص آنتی اکسیدانی است. همین امر به بدن کمک می کند تا از خود در برابر دیابت، فشار خون بالا، سرطان و [بیماری های قلبی و عروقی](#) محافظت کند. نوشیدن یک لیوان چای سبز یک ساعت قبل از خوردن غذا می تواند به طور موثر احساس گرسنگی را آرام کند.

حبوبات

لوبیا، عدس، نخود فرنگی و ... سرشار از پروتئین و فیبر هستند و همین امر باعث می شود به عنوان یک کاهش دهنده اشتها شناخته شوند. غنی بودن حبوبات از پروتئین و کربوهیدرات این امکان را فراهم می سازد تا نیاز های بدن در طول زمان برطرف بشود.

تخم مرغ

تخم مرغ سرشار از پروتئین است و بدن برای هضم آن می توان گفت به زمان زیادی نیاز دارد. همین امر موجب طولانی تر شدن احساس سیری می شود. توجه داشته باشید که زرده تخم مرغ چربی بسیار بالایی دارد توصیه می شود برای خوردن تخم مرغ به منظور کاهش اشتها تنها از سفیده آن استفاده کنید که کالری کمتری دارد و همانقدر سیر کننده است.

آب

آب عنصر ضروری برای بقای انسان است. مطالعات متعدد نشان می دهد که خوردن مقدار زیاد آب باعث می شود فضای بیشتری از معده را اشغال کند و این امر سبب کاهش اشتها نیز می شود. برای استفاده از اثر کاهش اشتها از نوشیدن یک لیوان آب چند دقیقه قبل از خوردن غذا دریغ نکنید.

جو دوسر

این غلات اغلب توسط متخصصان تغذیه مورد استقبال قرار می گیرد که بیشتر آنها جو دوسر را برای صبحانه توصیه می کنند. مصرف آن در صبح به کاهش اشتها در ساعات بعد کمک می کند.



قهوه از خواص های بسیار زیادی برخوردار است و همین امر باعث شد تا یکی از پر مصرف ترین نوشیدنی های جهان باشد. قهوه نوشیدنی مبتنی بر کافئین است که به عنوان محرک سیستم عصبی و متابولیسم شناخته شده است. قهوه به کاهش خواب آلودگی و خستگی کمک می کند و با توجه به اثر کاهش اشتها آن می تواند بر فرایند کاهش وزن نیز موثر باشد.

مرکبات

پرتغال، لیمو یا گریپ فروت، به طور کلی مرکبات در کاهش اشتها به دلیل غنی بودن از ویتامین C شهرت دارند

سرکه سیب

سرکه سیب این روز ها به عنوان یک درمان طبیعی و بسیار محبوب شناخته شده است که فواید بسیار زیادی برای سلامتی بدن دارد. طبق تحقیقات نوشیدن ۲ قاشق غذاخوری سرکه سیب قبل از غذا می تواند به شما کمک کند تا کالری کمتری مصرف کنید. سرکه سیب به مدیریت بهتر وزن کمک می کند و قند خون، کلسترول و تری گلیسیرید را کاهش می دهد. حفظ پایدار ترین قند خون و مبارزه با کلسترول بدن دو اصل مهم در کاهش وزن و [تناسب اندام](#) می باشد که سرکه سیب این امکان را بری شما فراهم می سازد.

چند روش ساده برای کاهش اشتها

- از بشقاب کوچک تری برای غذا خوردن استفاده نمایید و به خود تلقین کنید که یک بشقاب کامل غذا خوردید.
- سعی کنید بیشتر میوه، سبزیجات، گوشت و غلات مصرف نمایید اینها اشتها را کنترل می کند.
- از آدامس های بدون قند استفاده کنید
- در هنگام نوشیدن قهوه از افزودن شکر به آن اجتناب نمایید یا از شیرین کننده های مصنوعی استفاده کنید

سخن پایانی

سعی کنید آهسته غذا بخورید و از رژیم هایی که بیش از اندازه شما را محدود می کند خود داری نمایید. برخی از افراد هستند که برای تسریع نمودن لاغری خود، اقدام به رژیم های بسیار محدود می کنند اما توجه داشته باشید که این فرآیند می تواند یک عارضه جانبی معکوس داشته باشد. مهم ترین شرط لاغری یا رسیدن به وزن ایده آل داشتن یک رژیم اصولی، متنوع و البته متعادل می باشد