

# داشتن شکم تخت با مصرف ۱۰ ماده غذایی

گزارش خبرنگار حوزه بهداشت و درمان گروه علمی پزشکی باشگاه خبرنگاران جوان؛ اگر شما هم خواهان یک شکم تخت و صاف هستید این مواد غذایی را فراموش نکنید.

## شکم تخت با مصرف این 10 ماده غذایی

### شکمی تخت با جو دو سر

جو دو سر سرشار از فیبر است و ساعت ها در معده شما باقی می ماند. شما می توانید آن را با توت، شیرین سپس مصرف کنید.

### شکمی تخت با حبوبات

حبوبات کالری کم اما فیبر زیادی دارند که در کاهش وزن موثر است. هفته ای یک بار به جای گوشت، حبوبات مصرف کنید. در این صورت شما مقدار زیادی چربی از رژیم تان حذف و فیبر را جایگزین آن خواهید کرد.

### شکمی تخت با بادام و آجیل

این مواد شما را سیر نگه می دارند و باعث کوچک کردن شکم تان می شوند. تحقیقات نشان می دهد افرادی که آجیل می خورند مدت زمان بیشتری از آنهایی که برنج می خورند، سیر می مانند. برای سیر ماندن در طول روز، 24 عدد بادام بخورید. از مصرف آجیل های شور نیز خودداری کنید زیرا سدیم زیاد، فشار خون را بالا می برد.

## شکمی تخت با پودر پروتئین

این ماده تنها مخصوص ورزشکاران نیست! پودر پروتئین حاوی اسید آمینو است که چربی‌ها را می‌سوزاند و در ساخت ماهیچه موثر است. دو قاشق چای خوری از این ماده را به اسموتی خود اضافه کنید و از فواید مواد مغذی و سالم آن لذت ببرید. برای درست کردن اسموتی، میوه، ماست و شیر کم چرب را با پودر پروتئین مخلوط کنید.

## شکمی تخت با روغن زیتون

هر کسی به مقدار کمی چربی برای کنترل گرسنگی احتیاج دارد. از اسید چرب تکسیرنشده مانند روغن زیتون یا کانولا مصرف کنید. این مواد کلسترول شما را کنترل و شما را سیر نگه خواهد داشت. روغن‌های هیدروژنه را نیز از رژیم غذایی خود حذف کنید زیرا با چربی‌های ترانس ناسالم ساخته شده اند.

## شکمی تخت با توت

توت سرشار از فیبر است. یک فنجان از این ماده تنها 6 گرم کالری دارد.

## شکمی تخت با تخم مرغ

تخم مرغ شامل ویتامین ب12 است، ویتامینی که چربی‌های بدن را از بین می‌برد. تحقیقات نشان داده افرادی که روزانه برای صبحانه تخم مرغ مصرف می‌کنند، بیشتر از آنهایی که نان‌های شیرین می‌خورند، وزن کم می‌کنند. اگر کلسترول بالایی دارید، قبل از مصرف با پزشک مشورت کنید.

## شکمی تخت با ماهی و گوشت بدون

## چربی

بدن شما هنگام هضم پروتئین کالری بیشتری نسبت به کربوهیدرات و چربی می‌سوزاند. اگر می‌خواهید چربی اشباع شده کمتری دریافت کنید، ماهی بخورید. سالمون و ماهی تن انتخاب‌های خوبی هستند. این مواد حاوی امگا 3، از استرس که خود عامل چربی شکم است، جلوگیری می‌کنند.

## شکمی تخت با غلات

اگر می‌خواهید گرسنه نشوید، غلات مصرف کنید. فیبر موجود در این مواد شما را سیر نگه می‌دارد.

## شکمی تخت با سبزیجات سبز رنگ

سبزیجاتی مانند اسفناج و بروکلی سرشار از فیبر زیاد و کالری کم هستند. قبل از وعده‌های غذایی خود، سالادی با سبزیجات سبز رنگ درست و مصرف کنید.

## شکمی تخت با لبنیات

کلسیم چربی‌ها را از بین می‌برد. فقط یادتان باشد که لبنیات کم چرب یا بدون چرب مصرف کنید.

## شکمی تخت با کره بادام زمینی

چه کسی فکرش را می‌کرد که این ماده خوشمزه، چربی شکم را از بین ببرد؟ کره بادام زمینی سرشار از نیاسین (ویتامین ب3) است،

ویتامینی که هضم غذا را سرعت می بخشد و چربی شکم را نیز از بین می برد. فقط باید مراقب مقدار مصرفی آن باشید. از آنجا که این ماده چربی زیادی دارد، مصرف تنها 2 قاشق غذاخوری از آن در روز توصیه می شود. تا جایی که می توانید کره بادام زمینی خانگی مصرف کنید زیرا در کره های بادام زمینی که در بازار به فروش می رسند، شکر اضافه شده است.

## شکمی تخت با آواکادو

علاوه بر چربی های سالمی که در این ماده وجود دارد، آواکادو منبع فیبر (11 تا 17 گرم در یک عدد آواکادو) و یکی از بهترین مواد غذایی برای جلوگیری از گرسنگی است.