

بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ

لاغری با

۵ کار خانگی، ادویه های لاغری ، آب و شناخت خوراکی های چاق کننده

تهیه و تنظیم: [بلاگ ترادف](#)

www.Taradof.Blog.ir

کاهش وزن با ۵ کار خانگی

از نظر علمی به اثبات رسیده است که انجام کارهای خانه واقعا می تواند به کاهش وزن کمک کند. فعالیت هایی همچون رسیدگی به گل و گیاه، پخت و پز، شستن ظروف، شستن لباس ها، و جارو کشیدن بنظر کارهایی ابتدایی می آیند، اما اگر منظمآ آنها را انجام دهید، متوجه خواهید شد در کنار اینکه بدنتان خسته می شود، وزنتان هم کاهش پیدا می کند.

در این مطلب راه هایی را با شما مطرح خواهیم کرد که فواید و سودمندی کارهای خانه و روزمره در زمینه ی کاهش وزن

را برایتان دو چندان خواهد کرد.

۱. کارها را دستی انجام دهید

یک کوه بشقاب برای شستن دارید؟ آنها را در ماشین ظرفشویی نچینید! در عوض، خودتان آنها را با دست بشوید. بنظر می‌رسد آن پنج شش دقیقه اضافی که برای شستن ظرف‌ها وقت می‌گذارید ارزشش را دارد که کالری بسوزانید.

به همین شکل، سعی کنید کارهای دیگر همچون غبار رویی، تمیز کردن و شستن البسه و غیره را هم خودتان و بدون کمک گرفتن از ماشین‌ها انجام دهید. هر چه بیشتر انرژی بگذارید، عضلات بیشتری را درگیر خواهید کرد، و نتیجتاً قادر خواهید بود تا وزن بیشتری هم کم کنید.

۲. بیشتر راه بروید

بعد از شام میز را شما تمیز می‌کنید؟ اگر ۲۰ تکه ظرف روی میز هست، بجای اینکه همه را جمع کنید و یک مرتبه حملشان کنید، ۲۰ بار تا آشپزخانه بروید و برگردید! اینکار تنها چند دقیقه بیشتر وقتتان را خواهد گرفت، اما ارزشش را خواهد داشت که بدین واسطه چند دقیقه‌ای بیشتر راه بروید.

همچنین همیشه بجای استفاده از آسانسور، از پله‌ها استفاده کنید. هنگام مطالعه یا کار، نزدیک خودتان آب نگاه ندارید، تا هر بار که تشنه شدید کمی به سمت یخچال پیاده روی کنید. پس، در کارهای خانه، تا جایی که می‌توانید پیاده روی بیشتری انجام دهید. پیاده روی، بهترین راه برای کاهش وزن است؛ مخصوصاً در پایین تنه.

۳. چیزها را مرتب کنید

اگر دیدید گنجینه‌تان بهم ریخته شده است، آنرا مرتب کنید. همین کار را برای کمد لباس‌هایتان، کابینت‌های آشپزخانه، کتابخانه، و تقریباً همه چیز خانه‌تان انجام دهید.

هر چه بعنوان یک شخص، اطرافتان سازماندهی شده‌تر باشد، زندگی منظم‌تری خواهید داشت. همچنین در فرایند مرتب سازی، با بلند کردن یا چیدمان اشیاء، وزن بیشتری هم کم خواهید کرد.

۴. کارها را تکرار کنید

یک تکه لباس را از درون لگن شستشو در بیاورید، بچلانیدش تا خشک شود. سپس به سراغ تکه‌ی دوم بروید، و دوباره بچلانیدش. همین سیکل را برای تمام تکه‌های لباس تکرار کنید.

تمام کارهای روزمره‌تان را به همین شکل پشت هم تکرار کنید، دقیقاً همانند ست‌های یک تمرین. شاید بنظرتان بیاید که یکی از اعضای خط تولید کارخانه هستید، اما اطمینان داشته باشید که کاهش وزن، همراه این کار است!

به همین شکل وقتی می‌خواهید کتابخانه‌تان را تمیز کنید، بجای اینکه یکباره کل کتاب‌ها را با هم گردگیری کنید، یک کتاب را بردارید، گردگیری کنید و دوباره در قفسه قرارش دهید و به سراغ کتاب بعدی بروید. روش تکرار، باعث خواهد شد عضلاتتان بیشتر کار کنند، و در نتیجه بیشتر هم کالری خواهید سوزاند.

۵. کارهای بیشتری انجام دهید

با وجود اینکه محول کردن کارها به اعضای خانواده یا بعضی اوقات به کارگران همیشه خوب است، اما اکثر کارها را خودتان انتخاب کنید و انجام دهید. مثل بیرون بردن حیوان خانگی‌تان، تمیز کردن یا حتی رنگ کردن دیوارها!

این کارها وقت زیادی نیاز ندارند و به راحتی هم می‌توانید در برنامه‌ی فعلی‌تان بگنجانیدشان. زمانی که برای باشگاه رفتن وقت ندارید، این نوع کارهای روزمره‌ی خانه به شما کمک می‌کند تا به تناسب اندامی که در ذهن دارید برسید و برای سوزاندن کالری‌تان هدف بگذارید.

ایده‌ی کلی این است که بیشتر فعال باشید. تنبلی و بی‌حالی را کنار بگذارید و هنگام انجام کارهای خانه خوش بگذرانید. بزودی زود، اندامی خوش تراش و بدنی سالم پیدا خواهید کرد!

البته باید در تمام مراحل فوق مراقب ستون فقرات و مفاصل خود باشید چون انجام حرکات فوق به شکل غیر استاندارد ممکن است در بلند مدت بر روی مفاصل شما تاثیر منفی داشته باشد.

۶. ادویه برای لاغری

همیشه از گیاهان و ادویه‌ها برای طعم و مزه بخشیدن به غذاها استفاده می‌کنیم اما این مواد محبوب و مورد استفاده هر روز ما برای لاغر شدن هم مفید هستند.

دارچین:

علاوه بر افزایش متابولیسم که گام مهمی در کمک به لاغری و نیز حفظ وزنی سالم است، قند خون را نیز تنظیم می‌کند. همچنین تری‌گلیسیریدها، چربی بد و میزان کلسترول کل بدن را در افراد مبتلا به دیابت نوع دوم کاهش می‌دهد. علاوه بر این مصرف دارچین سوخت و ساز گلوکز را تا ۲۰ درصد افزایش می‌دهد.

مصرف دارچین، کمک خوبی برای کاهش وزن باشد

زردچوبه:

این ادویه خوش رنگ حاوی کورکومین است که رگ‌های خونی را از تشکیل بافت چربی اضافی بازمی‌دارد که این امر

هم وزن را کاهش می دهد هم چربی بدن را.

زردچوبه ، هم وزن را کاهش می دهد هم چربی بدن را

زیره:

که هم برای تولید انرژی و هم گوارش مفید است به افزایش کنترل گلیسمیک در افراد مبتلابه دیابت نوع دوم هم کمک می کند. همچنین از خاصیت ضد اضطراب و نیز تقویت حافظه برخوردار است .

زیره هم برای تولید انرژی مفید است و هم باعث لاغری میشود

زنجبیل:

طبع گرمی دارد به آرام و نرم کردن روده کمک می کند. همچنین خاصیت ضدالتهابی دارد. مطالعات نشان داده است که زنجبیل می تواند هم سوخت و ساز بدن را افزایش دهد و هم جلوی اشتها را بگیرد .

زنجبیل می تواند جلوی اشتها را بگیرد و باعث لاغری شود

قاصدک:

تمام بخش های آن خوراکی است در کند کردن سیستم گوارش که موجب می شود فرد برای مدت زمانی طولانی تر احساس سیری کند مؤثر است. علاوه بر خاصیت آنتی اکسیدانی حاوی فیبر، بتا کاروتن و ویتامین ک ۱ و نیز دیگر ویتامین ها و مواد معدنی است .

قاصدک باعث میشود فرد برای مدت زمانی طولانی تر احساس سیری کند

خردل:

می تواند میزان متابولیسم را تا ۲۵ درصد به ناگهان افزایش دهد. با مصرف روزانه ۳ و نیم قاشق چای خوری خردل می توانید روزانه ۴۵ کالری اضافی بسوزانید .

مصرف روزانه خردل باعث سوزاندن کالری و لاغری می شود

آب بخورید تا لاغر بمانید

محققان با مطالعه حدود ۱۰ هزار فرد بزرگسال دریافتند افرادی که روزانه آب کمتری مصرف می کنند ۵۰ درصد بیشتر در معرض ابتلا به چاقی قرار دارند.

به گفته محققان آب سلاح سرّی برای افراد تحت رژیم است.

به گزارش مهر، مطالعات محققان دانشگاه میشیگان نشان می دهد افرادی که آب کافی مصرف نمی کنند در مقایسه با افرادی که به میزان کافی آب می نوشند، دارای شاخص توده بدنی بیشتری هستند.

محققان با مطالعه حدود ۱۰ هزار فرد بزرگسال دریافتند افرادی که روزانه آب کمتری مصرف می کنند ۵۰ درصد بیشتر در معرض ابتلا به چاقی قرار دارند.

کانی دیکمن، سرپرست تیم تحقیق، در این باره می گوید: «یافته ها نشان می دهد رژیم غذایی حاوی آب بیشتر، چه به صورت نوشیدنی و یا آب موجود در میوه ها و سبزیجات، احتمالاً با وزن سالم تر همراه است.»

در مجموع مشخص شد افرادی که به میزان کافی آب مصرف می کنند به طور میانگین دارای شاخص توده بدنی ۲۸ هستند، در حالیکه در افراد کم آب، شاخص توده بدنی ۲۹ به بالاست.

به گفته محققان، یکی از دلایل این موضوع، این است افرادی که به قدر کافی آب می نوشند، احساس سیری بیشتری داشته و در نتیجه کمتر می خورند و دچار اضافه وزن نمی شوند.

10 خوراکی چاق کننده

آب میوه به اندازه ی نوشابه حاوی قند است. نوشیدن آب میوه میزان گلوکز را بالا می برد و باعث می شود کبد این گلوکز ها را به عنوان چربی ذخیره می کند؛ و همه ی این ها منجر به افزایش وزن می شوند. پژوهش ها نشان می دهند نوشیدن آب میوه می تواند در هر چهار سال حدود ۱۴۰ گرم به وزن تان اضافه کند.

برای رسیدن به تناسب اندام لازم نیست که حتماً یک رژیم لاغری سخت داشته باشید و خودتان را از لذت خوردن انواع خوراکی های خوشمزه محروم کنید، اما بدون مقداری پرهیز کردن هم نمی توانید به اهداف خود برسید، بهترین راهکار این است که از مصرف روزانه و بیش از حد برخی از خوراکی های چاق کننده به کاهش وزن مورد نظرتان برسید.

۱. کره

مدت ها است می دانیم مصرف کره و پنیر منجر به افزایش وزن می شود. پژوهشی در دانشگاه هاروارد دریافت افرادی که محصولات لبنی مصرف می کنند، در ازای هر چهار سال مستعد افزایش حدود ۱۳۶ گرم هستند. البته ماست در میان محصولات لبنی یک استثنا است؛ آدم هایی که ماست می خورند کم تر در معرض افزایش وزن قرار دارند. البته ماست منجمد فاقد باکتری های زنده است و غالباً به اندازه ی یک بستنی دارای کالری است؛ و به خاطر داشته باشید، محصولات کم چرب دارای قند بیش تر هستند.

۲. انواع دسر

دسرهای پرچرب مانند بستنی، پای، و کیک پنیری باعث افزایش وزن می شوند. مصرف اندک این قبیل خوراکی ها، آن هم در مناسبت های خاص چندان مشکلی ایجاد نمی کند، ولی مصرف بیش تر می تواند سلامت و تناسب اندام تان را تهدید کند. پای های خامه ای و آجیلی نسبت به پای های میوه ای بیش تر کالری دارند. یک هشتم پای یا کیک پنیری به اندازه ی یک وعده ی غذایی کامل کالری دارد، و بسته به مواد تشکیل دهنده اش دارای ۳۰۰ کالری بیش تر از ۴۰۰ کالری مجاز است. نصف فنجان بستنی وانیلی حاوی ۱۳۵ کالری است.

۳. میوه های خشک

میوه های خشک علاوه بر آن که دارای مقادیر زیاد کالری و قند هستند، بالطبع آب کافی هم ندارند. گهگاه می توانید به اندازه ی یک چهارم فنجان از این خوراکی ها مصرف کنید - مصرف بیش تر توصیه نمی شود.

۴. آب میوه

آب میوه به اندازه ی نوشابه حاوی قند است. نوشیدن آب میوه میزان گلوکز را بالا می برد و باعث می شود کبد این گلوکز ها را به عنوان چربی ذخیره می کند؛ و همه ی این ها منجر به افزایش وزن می شوند. پژوهش ها نشان می دهند نوشیدن آب میوه می تواند در هر چهار سال حدود ۱۴۰ گرم به وزن تان اضافه کند.

۵. غذاهای سرخ شده

غذاهای سرخ شده دیگر تبدیل به بخشی از زندگی مان شده اند، ولی پژوهش ها نشان می دهند مصرف روزانه ی غذاهای سرخ شده در خانه می تواند هر چهار سال حدود ۱۶۳ گرم به وزن مان اضافه کنند و مصرف این غذاها در رستوران نیز در هر چهار سال باعث ۱۲۷ گرم افزایش وزن می شود.

۶. سیب زمینی

پژوهش ها نشان می دهند هر نوع غذایی که با سیب زمینی درست می شود، وزن را افزایش می دهد؛ سیب زمینی پخته شده، رنده شده، و کبابی به یک اندازه در افزایش وزن تاثیرگذار هستند. مصرف روزانه ی سیب زمینی در هر چهار سال ۵۸۰ گرم به وزن تان اضافه می کند. هنگام درست کردن پوره ی سیب زمینی سعی کنید از سبزیجاتی نظیر گل کلم نیز استفاده کنید، تا هم سبزیجات مصرف کرده باشید و همین طور میزان نشاسته ی آن کم تر شود.

۷. سبزیجات نشاسته دار

اگرچه این خوراکی ها حاوی ویتامین و فیبر هستند، ولی اگر نگران حفظ تناسب اندام تان هستید باید مصرف شان را محدود کنید. خوراکی های نشاسته دار نظیر ذرت و سیب زمینی قند خون را بالا می برند و به مقداری زیاد حاوی کالری هستند. البته مصرف متعادل نشاسته برای سلامتی تان مفید است.

۸. غلات صبحانه

اگر وزن اضافه نمی خواهید، غلات صبحانه را از خوراکی های صبح تان حذف کنید. شروع روز با خوردن یک کاسه ی بزرگ از این خوراکی ها کاری اشتباه است زیرا غلات صبحانه مملو از کالری و قند است. و البته، ترکیب آنها با شیر و میوه های خشک وضعیت را وخیم تر هم می کند.

۹. گوشت فراوری شده

اگر گوشت فراوری شده مصرف می کنید، پس قطعاً در انتظار چاق شدن باشید. پژوهش ها نشان می دهند مصرف بیش از حد گوشت قرمز در چهار سال ۴۳۰ گرم به وزن تان اضافه می کند.

۱۰. خوراکی های بدون گلوتن

اگر فکر می کنید خوراکی های بدون گلوتن سالم تر هستند، کاملاً در اشتباه هستید. معمولاً این قبیل خوراکی ها حاوی مقادیری زیاد کالری، قند و چربی هستند. یک پژوهش نشان داد احتمال افزایش وزن در افرادی که محصولات بدون گلوتن مصرف می کنند نسبت به افراد دیگر بیش تر است.

تهیه و تنظیم: بلاگ ترادف

www.Taradof.Blog.ir