

مشروبات صباحية تنقص الوزن 5



وجبة الفطور داعمة لصحة جسم الإنسان، لذلك يركز خبراء الصحة على ضرورة الحرص على تناولها لأنها المصدر الأفضل للطاقة التي يستهلكها الإنسان على مدى ساعات العمل القادمة، لكن من جهة أخرى يمكن دعم هذه الوجبة وجعلها أكثر فائدة للجسم وأقل ضرراً عن طريق دعمها ببعض المشروبات. وتشير الطبيبة وخبيرة التغذية الأمريكية، لورين ماناكير، إلى وجود 5 مشروبات يمكن تضمينها إلى وجبة الفطور تضمن الحصول على فائدة مع حرق أكبر كمية ممكنة من الدهون وتخفيض الوزن:

1- شراب الماء والليمون:

تقول ماناكير: إن «الماء (الفاتر وليس البارد) هو المشروب الوحيد الخالي من السعرات الحرارية الأساسية، ولكن إذا كانت هناك حاجة إلى إضافة القليل من النكهة، فإن نقع بعض الفاكهة أو الأعشاب فيه يمكن أن يجعل هذا المشروب المرطب أكثر رغبة للإنسان».

2- الشاي الأخضر:

يساعد شرب الشاي الأخضر على الوقاية من مرض السكري، وتحسين صحة الدماغ والقلب، وتقليل مخاطر الإصابة ببعض أنواع السرطان، وعلى إنقاص الوزن وعملية التحكم في الوزن. وبحسب الطبيبة الأمريكية، «يحتوي الشاي

وهو مركب يدعم حرق الدهون ويمنع تكوين خلايا دهنية جديدة مما (EGCG) الأخضر بشكل طبيعي على عنصر يجعله مشروب إفطار ممتازاً لإنقاص الوزن».

3- قهوة الصباح:

تشير الخبرة إلى أن القهوة «تحتوي على مادة الكافيين، وهي منه يمكن أن يدعم تكسير الدهون في الجسم، لكن هذا الشرط يكون صحيحاً طالما أن القهوة غير مضاف إليها أي نوع من الكريمة أو السكر أو أي مكونات أخرى يمكن أن تزيد من السعرات الحرارية»، واعتبرت الخبرة أن القهوة قد تكون «ذات وزن كبير (فعالية) كمشروب يساعد على فقدان الوزن».

4- عصير البرتقال الطبيعي:

بحسب الطببة الأمريكية، يعتبر عصير البرتقال الطبيعي بنسبة 100٪ مشروباً رائعاً لإنقاص الوزن «لأنه لا يحتوي على سكريات مضافة ويأتي مع العديد من الفيتامينات المهمة، وتشير البيانات إلى أن البالغين الذين يستهلكون عصير برتقال بنسبة 100٪ لديهم مؤشر كتلة جسم ودهون أقل بشكل ملحوظ مقابل أولئك الذين لا يشربون عصير البرتقال».

5- مخفوق البروتين:

تشير الخبرة إلى أن مخفوق البروتين «يمكن أن يقلل من الشهية ويزيد من الشعور بالشبع، وهما عاملان يمكن أن ينقضا الوزن»، لذا فإن شرب شيء يحتوي على البروتين، مثل مخفوق البروتين منخفض السكر، يمكن أن يساعد على دعم أهداف الإنسان بإنقاص الوزن عن طريق إبعاد الشعور بالجوع لأطول فترة ممكنة بعد الإفطار.