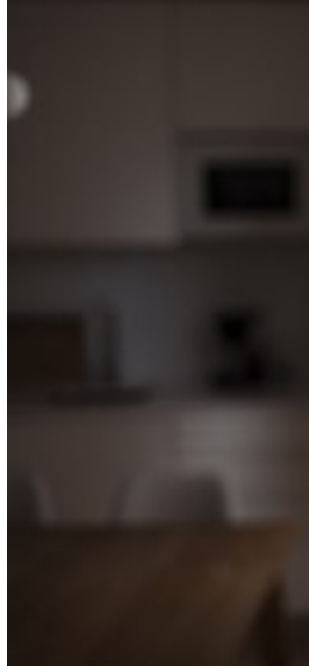


## 7 مشروبات لها تأثير مذهل في حرق السعرات الحرارية



إنّ كل ما تشربه له أثر كبير على الوزن تماما كالأكل ؛ وبالتأكيد لا يوجد مشروب سحري لإنقاص الوزن، ولكن هناك مشروبات تشعرك بحالة من الشبع لفترات أطول.

وأيضا بعض المشروبات قد تعزز عملية التمثيل الغذائي لديك حتى تقوم بحرق السعرات الحرارية بشكل أفضل.

وإليك بعض أفضل المشروبات إذا كنت تحاول إنقاص الوزن.

### 1. الماء:

الماء هو أحد أفضل الخيارات لخسارة الوزن. وتقول كريستين غيليسيبي آر دي، طبيبة دعم التغذية المعتمدة في شركة Health Care Option، إن الماء ليس خاليا من السعرات الحرارية فحسب، بل إنه يشعرك أيضا بالشبع حتى لا نفرط في تناول الطعام.

وفي الواقع، وجدت مراجعة أجريت عام 2019 أن زيادة تناول الماء ارتبطت بفقدان متوسط قدره 5.15% في وزن الجسم.

## 2. الشاي الأخضر:

تقول غيليسي إن الشاي الأخضر يحتوي على مادة الكاتيكين والكافيين، وهما مركبان قد يعززان عملية التمثيل الغذائي. وتشير الأبحاث إلى أن مادة الكافيين، قد تساعد في حرق الدهون وزيادة عدد السعرات الحرارية التي تحرقها أثناء الراحة.

ووجدت دراسة أن تناول مزيج الشاي الأخضر مع 150 ملليغرام من الكافيين لمدة ثلاثة أشهر كان مرتبطا بزيادة فقدان الوزن وفقدان الدهون، بالإضافة إلى انخفاض أكبر في محيط الخصر، مقارنة بمن شربوا دواء وهميا.

## 3. الشاي الأسود:

مثل الشاي الأخضر والشاي الأسود مليء بمضادات الأكسدة، وخاصة البوليفينول، والتي تقلل من خطر الإصابة بالسمنة.

وعلى سبيل المثال، وجدت مراجعة أجريت عام 2018 أن مادة البوليفينول الموجودة في الشاي تقلل كمية امتصاص الجسم للدهون والسكريات، وبالتالي تقلل من تناول السعرات الحرارية وتدعم فقدان الوزن.

بالإضافة إلى ذلك، وجدت دراسة صغيرة عام 2014 أن شرب 3 أكواب من الشاي الأسود يوميا لمدة ثلاثة أشهر قلل من خطر زيادة الوزن لدى المشاركين وقلل محيط الخصر بنحو 2 سم مقارنة بمجموعة الدواء الوهمي للذين تناولوا مشروبا بنفس النكهة ومحتوى الكافيين، ولكن من دون مادة البوليفينول.

## 4. الفطر الهندي:

الفطر الهندي هو مشروب ألبان مخمر يحتوي على ما يصل إلى 61 سلالة من البروبيوتيكات الصحية

ويقول إيرين كيني، الرئيس التنفيذي لشركة Rewired Nutrition: "لقد ثبت أن البروبيوتيك تقلل الوزن ودهون البطن بسبب الدور الذي تلعبه في مقاومة الإنسولين والالتهابات وتخزين الدهون".

في الواقع، وجدت دراسة صغيرة أجريت عام 2016 أن النساء ذوات الوزن الزائد والسمنة اللواتي يتبعن نظاما غذائيا غنيا بمنتجات الألبان وغير مقيد بالسعرات الحرارية اللائي يشربن وجبتين من مشروبات الفطر الهندي يوميا لمدة ثمانية أسابيع كان لديهن انخفاض كبير في الوزن ومؤشر كتلة الجسم ومحيط الخصر، مقارنة بأولئك اللواتي لم يستهلكن هذا المشروب.

#### 5. مخفوق البروتين:

ثبت أن مساحيق البروتين، مثل بروتين مصل اللبن وبروتين الصويا وبروتين بياض البيض وبروتين الكازين وبروتين البازلاء تساعد في إنقاص الوزن. ذلك لأن البروتين الموجود في مخفوق البروتين يجعلك تشعر بالشبع لفترة أطول ويستهلك أيضا المزيد من الطاقة لهضمها جسمك، لذلك تحرق المزيد من السعرات الحرارية.

ووجدت مراجعة أجريت عام 2014 أن هضم البروتينات يمكن أن يزيد من عدد السعرات الحرارية التي يحرقها جسمك أثناء الراحة بنسبة 15% إلى 30% بينما تسبب الكربوهيدرات والدهون زيادة بنسبة 3% إلى 10% فقط.

ويمكن أن يساعد ذلك في تفسير سبب حرق الأنظمة الغذائية الغنية بالبروتين مزيدا من السعرات الحرارية بعد تناول الطعام بساعات مقارنة بالأنظمة الغذائية الأخرى.

وتوصي مؤسسة Reisdorf بتناول 20 غ من البروتين لكل مخفوق.

#### 6. القهوة السوداء:

ثبت أن شرب القهوة يقلل من الشهية وتناول السعرات الحرارية على مدار اليوم ولكنه يزيد أيضا من عدد السعرات الحرارية التي تحرقها أثناء الراحة. على سبيل المثال، وجدت دراسة صغيرة أجريت عام

2020 أن شرب أربعة أكواب من القهوة يوميا لمدة 24 أسبوعا كان مرتبطا بانخفاض نسبة الدهون في الجسم بنسبة 4% لدى البالغين الذين يعانون من زيادة الوزن.

## 7. خل التفاح:

حمض الخليك، المكون النشط في خل التفاح، يعزز عملية التمثيل الغذائي ويقلل الشهية، وفقا لغيليسيبي. وبالإضافة إلى ذلك، قد يبطئ من معدل إفراغ الطعام من المعدة، وبالتالي يجعلك تشعر بالشبع لفترة أطول.

ويمكن أن تجرب خلط 1 إلى 2 ملاعق كبيرة من خل التفاح في كوب واحد من الماء وشربه يوميا، كما تقول غيليسيبي. وهذا ما قد يمنع تآكل مينا الأسنان بسبب الحمض.