

מזונות שורפי שומן

20 מזונות שיזרזו את ההרזיה



ריטה ברזילי

<http://www.QuickWeightLoss.co.il>

הערות משפטיות ומידע כללי

המידע המובא בספרון זה אינו מהווה ייעוץ רפואי או תחליף לייעוץ רפואי. המידע יכול להשלים את ההדרכה או הצעות הטיפול של הרופא שלך.

אנא התייעצו עם רופא לפני תחילת תוכנית אכילה חדשה או תוכנית דיאטה חדשה. על ידי המשך הקריאה הינך מאשר/ת את הסכמתך לקחת אחריות אישית על פעולותיך ואחריות על כל תוצאה של שימוש במידע שבספר – חלה במלואה עליך.. ☺

מזונות שורפי שומן – לאכול ולרזות

למה לאכול פחות כדי לרזות כשאפשר לאכול נכון – ולרזות?

סוד גלוי הוא שיש מזונות ומאכלים שבעצם אכילתם הם גורמים לשריפת קלוריות מואצת, לשריפת שומן והרזיה. יש מאכלים שאכילתם מעודדת את מערכת חילוף החומרים ועוזרת לשריפת שומן ולהרזיה.

מאכלים מסוימים נחשבים תרמוגניים. כלומר בעלי אפקט תרמוגני בגוף.

מהי האפקט התרמוגני?

כל אוכל שאנחנו אוכלים מעלה את הטמפרטורה של הגוף. בכל ארוחה שאנחנו אוכלים, חלק מכמות הקלוריות שאנחנו צורכים נשרפת בפעולות האכילה והעיכול: לעיסה, בליעה, ספיגה, חילוף חומרים והפרשת השאריות כפסולת. כמות האנרגיה שהגוף משקיע בתהליכים האלה, היא האפקט התרמוגני של המזון.

הוספה של מאכלים אלה לתפריט היומי תעזור לא רק להרזיה אלא גם יוסיפו מרכיבים תזונתיים חשובים שישפרו את הבריאות ואת התפקוד התקין של הגוף.

קבלו רשימה של מאכלים שחשוב לאכול על מנת להרגיש טוב ולרזות

אשכוליות



מזה שנים קיימת דיאטה המבוססת על אשכוליות. דיאטה הנקראת דיאטת אשכוליות. בסיס הדיאטה הזו אינו אכילה של אשכוליות בלבד. יחד עם זאת הוכח כי אכילה של חצי אשכולית לפני כל ארוחה או שתיה של מיץ אשכוליות סחוט טרי שלוש פעמים ביום יכולה לעזור לרזות. **מרכיב הקסם** באשכוליות הוא פיטוכימיקלים מהפרי המשפיעים על רמת האינסולין בגוף ומעודדת את הגוף להמיר קלוריות לאנרגיה במקום לאחסן אותם כשומן בגוף.

קינמון



התבלין קינמון נחשב ל"מזון על" כיון שהוא כולל הרבה יתרונות בריאותיים. בכל הקשור להרזיה יש לקינמון את היכולת לווסת את האנרגיה בגוף, זו שעולה אחרי ארוחה ונופלת אחר כך כשהיא מאותת לנו שוב על רעב.

הקינמון בכמויות קטנות, כרבע כפית ביום, יכול להוריד את רמת הסוכר בדם, לטפל בבעיות כולסטרול ורמות טריגליצרידים. הקינמון מסייע לסוכר שבדם לשמש לאנרגיה באופן שוטף, מה שגורם לסוכר לא להפוך לשומן המאוחסן בגוף.

אפשר לפזר קינמון על דגני בוקר, לערבב מעט בתוך הקפה או על פירות...

מעוניינים בתוסף תזונה טבעי לזירוז קצב ההרזיה, שריפת שומנים ודיכוי התיאבון?
גרסיניה קמבוג'יה – למידע נוסף:

http://www.quickweightloss.co.il/natural_diet_pills/garcinia-cambogia-weightloss

פלפל צ'ילי חריף



אכילה של פלפל חריף יכולה להעניק לתוכנית ההרזיה שלכם דחיפה רצינית. דווקא אכילה של פלפל חריף בשעות הבוקר, בארוחת הבוקר, יכולה לעזור לתחושת שובע שתחזיק עד ארוחת הצהריים. **מרכיב הקסם הוא קפסאיצין**, החומר החריף שנמצא בפלפלים חריפים שיש לו יכולת לדכא תיאבון. לאכול פלפל צ'ילי חריף בארוחת הבוקר אינו חלק מהרגלי האכילה של רוב האנשים (למרות שבמדינות המזרח הרחוק זה מרכיב חשוב כמעט בכל ארוחה – ואכן האנשים שם במרבית המקרים, רזים ☺).

ניתן לכלול פלפל חריף בחביתה כדי למצוא דרך להכניס את הפלפל החריף דווקא לארוחת הבוקר.

תה שומר



תה שומר הוא אחד מסוגי התה הבריאים ביותר. בתה שומר יש כמות גדולה של אשלגן, מגנזיום וסידן, וויטמינים B ו-C. בכל הקשור לתרומת תה השומר להרזיה ניתן לציין כי הוא **מדכא תיאבון ומאיץ חילוף חומרים בגוף**. תה שומר יכול לעזור לדכא את התשוקה לאוכל, את דחפי הנשנוש ולהגביר את שריפת השומן בגוף.

סלט

כן, סלט. אכילת סלט דל קלוריות לפני ארוחה עיקרית יכולה לעזור מאוד בהרזיה.

אכילת סלט ירקות היא תמיד עצה טובה למי שמעוניין לרזות והסיבה לכך היא הנפח שהירקות תופסים בקיבה.

הנפח הגדול לעומת כמות הקלוריות הנמוכה מייצרים תחושה של שובע ללא הכנסה של כמות קלוריות מיותרת.

סיבה נוספת לאכול סלט היא פשוט כדי לוודא שקיבלתם את מנת הויטמינים והמינרלים היומית שלכם.



חשוב לציין בהקשר לאכילת סלט שאם מוסיפים לו רוטב סלט תעשייתי ועתיר שומן אנחנו הורסים את הערך הדיאטטי של הסלט.

להוסיף מעט מיץ לימון טרי, מעט שמן זית או רוטב בלסמי, תבלינים ועשבי תיבול יכולים להוסיף טעמים לסלט גם בלי שימוש ברוטב סלט.

תה ירוק

לתה ירוק יש שפע של יתרונות בריאותיים. למעשה שתייה של תה ירוק יכולה להפוך להיות הרגל בריא. התה הירוק יכול לעזור לשרוף קלוריות, לחזק את הסיבולת והמרץ ברמה ניכרת של עד 25%.

מחקר שנערך על ידי כתב עת תזונתי אמריקאי הוכיח ששתיה של 5 כוסות תה ירוק ליום יכולות להכפיל את קצב ההרזיה.



סלרי



סלרי הוא מזון מושלם לדיאטה. למעשה נשרפות יותר קלוריות תוך כדי אכילתו מאשר הוא מכיל. סלרי הוא מזון בעל ערך קלורי שלילי (שורפים יותר קלוריות באכילה שלו מאשר יש בו).

בסלרי יש שפע של סיבים תזונתיים המשפרים את פעילות מערכת העיכול, הוא משביע וצריך להפוך להיות חלק מרכזי בתפריט הדיאטה שלכם, הן בחלק מהסלט והן כנשנוש כשמתחשק ללעוס משהו.

עדשים



עדשים הם מזון מצוין למי שרוצה לרזות. לעדשים יש יכולת להשביע את הרעב בלי להעמיס על הגוף המון קלוריות.

העדשים עשירים בעמילן עמיד (RS) ופחמימות שעשויות לעודד שריפת שומן ולכווץ תאי שומן. עדשים יכולים לשמש כתחליף בשר ולגרום לתחושה כאילו אכלתם מנה בשרית, אבל בלי הקלוריות והשומן המיותרים של בשר.

כמו הסלרי, גם העדשים עשירים בסיבים תזונתיים ולכן מסייעים לפעילות מערכת העיכול בנוסף למרכיבים התזונתיים שנמצאים בהם בשפע.

שוקולד מריר



שוקולד אינו מזון דל קלוריות.

אבל שוקולד מריר הוא מזון איכותי בעל תכונות תזונתיות יוצאות דופן ולכן יש מקום לכלול אותו בתפריט אכילה בריא, גם כשהכוונה היא לרזות.

ראשית, שוקולד מריר כהה, ברמה של 60-70% פולי קקאו הוא לא סוג השוקולד שניתן לאכול ממנו בכמויות גדולות. לעומת זאת הוא עשיר בנוגדי חימצון וככזה בריא מאוד לגוף. כמובן שאכילה של קוביית שוקולד מריר איכותי יכולה להרגיע את התאוה למתוק והחשק לנשנש.

קינואה

קינואה שנקראה בשם "תבואת האדמה" על ידי הפרואנים העתיקים היא דגן מעולה לכל תפריט הרזיה.



בקינואה יש את היכולת ליצור תחושת שובע למשך זמן רב בגלל תכולת החלבון הגבוהה שלו. בקינואה יש חלבון מלא ואת כל חומצות האמינו החיוניות לבניית שירים וחילוף חומרים בגוף.

בנוסף, הפחמימות בקינואה משתחררות לאט אל תוך הגוף, כך שלא נוצר שיא של אנרגיה אחרי

אכילתה, כמו שקורה אחרי אכילה של אורז לבן או פסטה לבנה. כידוע אחרי שיא כזה של אנרגיה הנוצר בעקבות אכילה של פחמימה פשוטה, נוצרת נפילת אנרגיה הגורמת לצורך לאכול שוב.

קינואה משחררת את האנרגיה שבה בהדרגה ולמשך זמן רב, כך נמנע הרעב לאורך זמן.

סלמון



דגי הסלמון עשירים באומגה 3, חומצות שומן שעוזרים להילחם בהצטברות שומן בגוף. למעשה רמה גבוהה של אומגה 3 בגוף מעוררת את הגוף לשריפת שומן, במקום לאגור אותו.

תפוח עץ



בתפוח עץ יש סיבים תזונתיים שלא רק מייצרים תחושת שובע אלא גם מסייעים למערכת העיכול להעביר החוצה חלק מהשומן והקלוריות שנאכלו משך היום.

מחקר הוכיח כי אנשים שאכלו תפוח עץ לפני ארוחה אכלו כמעט 200 קלוריות פחות בסיכום מספר הקלוריות בארוחה.

שמן זית



שמן זית נחשב לאחד השמנים הבריאים שיש. מחקרים הוכיחו כי צריכה מבוקרת של שמן זית בדיאטה דלת קלוריות מצליחה לייצר הרזיה גדול יותר בהשוואה לאכילה לפי תוכנית דיאטה שאין בה שומן בכלל.

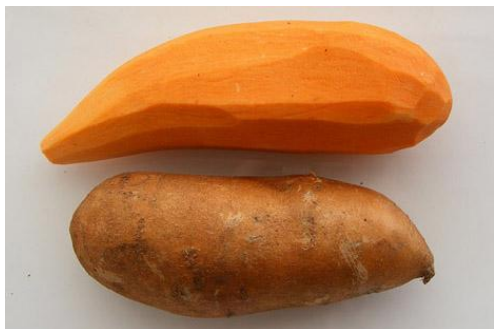
יוגורט



יוגורט יווני ויוגורט רגיל דל שומן מכילים כ- 20% מכמות הסידן המומלצת ליום. המינרלים ביוגורט מאטים את ייצור הקורטיזול, שהוא הורמון המעודד ייצור שומן באזור הבטן.

מחקר הוכיח כי למי שאוכל יוגורט דל קלוריות יש סיכוי לרזות באזור הבטן ב- 80% יותר מאשר אנשים שאוכלים לפי תפריט דומה, אך ללא יוגורט.

בטטה



בבטטה יש פחמימות, כמו בעדשים, אשר מעודדות שריפת שומן בגוף. אכילת בטטות עשויה להגביר את הייצור של פפטידים בגוף המאותתים למוח להפסיק לאכול.

מחקר הוכיח כי אנשים שאכלו ארוחה שנכללו בה בטטות, אכלו 10% פחות אוכל במהלך ה-24 שעות שלאחר מכן.

פולי אדממה



פולי סויה ירוקה מכילים 17 גרם חלבון לכוס. הגוף צריך לשרוף יותר קלוריות על מנת לפרק ולעכל את האדממה מאשר כשהוא נדרש לעכל מזונות אחרים הם מקורות חלבון, כמו בשר או ביצים.

מחקר הוכיח כי מי שאוכל אדממה בארוחה, שרף במהלך היום כמעט 100 קלוריות יותר מאנשים שאכלו לפי תפריט זהה, אך ללא אדממה.

קפה



קפאין מעביר הילוך בגוף ומכניס את חילוף החומרים להילוך גבוה. קפאין גם מניע תהליך של פירוק שומן בגוף (lipolysis). ספל אחד עד שניים ביום תעניק לגוף כמות אידיאלית של קפאין.

קפאין הנמצא בקפה יכול לעזור לווסת את רמות סוכר בדם, ואולי אף להפחית את הסיכון למחלת אלצהיימר.

מחקר הראה ששתיה של 500 מ"ל (2 ספלים) של קפה ביום למשך 4 שבועות גרמה להרזיה של 2.5 ק"ג בנבדקים בעלי עודף משקל.

מה שיותר יעיל משתיה קפה היא נטילה של תמצית קפה ירוק (פולי הקפה לפני צלייתם). תוצאות מחקר שהשווה את ההשפעה של הקפה הירוק בקבוצת נבדקים שנטלה את התמצית מול קבוצה שקיבלה פלצבו (דמי) למשך 6 שבועות, הוכיחו כי אלה שקיבלו את תמצית הקפה הירוק רזו ממוצע 8 ק"ג ממשקל גופם ונפטרו מ- 4.4 אחוזים משומן בגוף. בקבוצה שקיבלה את הפלצבו לא נתגלו שום שינויים במשקל הגוף.

עוד מידע על הקפה הירוק ניתן לקרוא כאן:

http://www.quickweightloss.co.il/products_for_quick_diet/green-coffee-diet

דגנים מלאים



הגוף שלנו שורף פי שתיים קלוריות תוך כדי פירוק ועיכול מזונות מלאים (במיוחד אלו העשירים בסיבים כגון שיבולת שועל ואורז מלא) בהשוואה למזונות מעובדים.

בשר רזה



אכילת חלבון רזה לא רק מזינה את הגוף בחלבונים הנחוצים לשמירה ובניה של השרירים בגוף. אנחנו שורפים כ- 30% מהקלוריות שהחלבון הרזה מכיל במהלך עיכול (כך חזה עוף המכיל למשל כ- 300 קלוריות דורש כ- 90 קלוריות רק כדי לפרק אותו)

פירות יער ופירות-על



פירות יער (אוכמניות, חמוציות, פטל) נהדרים לשריפת שומן והרזיה משום שהם מכילים סיבים תזונתיים נוגדי חמצון. פירות היער הוכיחו יכולת לאזן את כמות האינסולין שהגוף מייצר בתגובה לאכילת מזונות עתירי פחמימות, מה שגורם לפירוק

ועיכול אפקטיבי של המזון.

הפטל, במיוחד, מכיל חומרים תזונתיים הגורמים להרגעת רעב ופירוק שומנים בגוף. מחקרים קליניים בפטל אדום הוכיחו לאחרונה יכולת ייחודית של החומר הארומתי בפרי הפטל לעודד פירוק תאי שומן ודילול מצבורי שומן בגוף. על סמך מחקרים אלה ייוצרו כדורי דיאטת פטל טבעיים המסייעים להרזיה בשילוב עם תפריט אכילה בריא ומבוקר ושילוב פעילות גופנית בחיי היומיום.

עוד על דיאטת הפטל כאן:

http://www.quickweightloss.co.il/natural_diet_pills/raspberry-ketones-diet-wonder-weightloss-pill

פירות על

פירות-על הם פירות שבעולם המערבי נתגלו רק בשנים האחרונות למרות שתרבויות עתיקות יותר השתמשו בהם מזה אלפי שנים כחלק מהתפריט וכתרופות טבעיות למגוון בעיות רפאיות. אחד מפירות העל שנחקרו לאחרונה ונתגלו שמסייעים להרזיה הוא הגרסיניה קמבוג'יה. פרי הצמח הגדל בדרום מזרח אסיה הוכיח במחקרים אוניברסיטאים כמונע הצטברות שומן בגוף ומרגיע רעב ודחף לאכול. תוצאות המחקרים שנעשו על בני אדם בתנאי מעבדה, הציגו נתונים מדהימים של הרזיה ללא שינוי בתפריט האכילה של הנבדקים. הנבדקים רזו בממוצע 10% ממשקל גופם ללא דיאטה.

עוד על הגרסיניה קמבוג'יה כאן:

http://www.quickweightloss.co.il/natural_diet_pills/garcinia-cambogia-weightloss

פירות על נוספים שנוצרו מהם מוצרי הרזיה טבעיים הם:

<http://wp.me/pJY0k-cE> - המנגו האפריקאי

<http://wp.me/pJY0k-dh> - פרי האסאי

מעוניינים במידע נוסף? רוצים לדעת איך לאכול טוב ולרזות?

כל הטיפים, התפריטים, המתכונים, תוכניות הדיאטה
ומוצרי ההרזיה הטבעיים המתקדמים בעולם

[ממתנים לכם באתר: http://www.quickweightloss.co.il](http://www.quickweightloss.co.il)