

Vyakula vya kukusaidia kupunguza uzito

By SW - Melkisedeck Shine · April 15, 2022

Baini Siri za Kuwa na Afya Bora na Utimamu · #Karibu AckySHINE · #SMS, Vichekesho, Mahusiano, Biashara na Ujasiriamali, Afya, Chemsha Bongo, Dini pamoja na Vitabu kwenye PDF

Kuchagua vyakula sahihi kwa mlo wako inaweza kuwa changamoto na tungependa kuamini kwamba kupungua uzito ni jambo tu la kula kalori chache na kufanya mazoezi zaidi. Hata hivyo, si mara zote zoezi hili linakuwa rahisi. Kama ni lengo lako kupunguza uzito, kuchagua chakula gani ule ni muhimu kama kuchagua kiasi gani cha chakula ule.

Ukweli ni kwamba , baadhi ya vyakula vinauwezo wakusaidia kupunguza uzito kutokana na tabia zake za kuunguza mafuta mwilini. Vifuatavyo ndivyo vyakula vinavyosaidia kupunguza uzito:

Mafuta ya Nazi

Mafuta ya nazi yanapanda chati kwa haraka kabisa na kufanya kuwa mojawapo ya vyakula bora kabisa kwa afya ya binadamu.

Mojawapo ya vitu muhimu kabisa katika mafuta haya ni uwezo wake wa kupunguza uzito wa mwili.

Kemikali zenye mlolongo wa kati wa mafuta hutumiwa na mwili kwa ajili ya nishati badala ya kuhifadhiwa kama mafuta katika mwili.

Hii ndio sababu mafuta ya nazi ni moja ya vyakula vyenye uwezo wa kuchoma mafuta mwilini na kusaidia kupungua uzito. Siki ya Apple (Apple Cider Vinegar)

Utafiti unaonyesha kuwa kiasi cha vitamini C mwilini kinahusiana na uzito wa mwili.

Watu wenye viwango vya kutosha wa vitamini C wana uwezo wa uwezo wa kuvunja asilimia 30 zaidi ya mafuta wakati wa mwili unapofanya shughuli za nguvu kama kazi za nyumbani,shambani na mazoezi kama kutembea, kuliko wale walio na kiwango cha chini cha vitamini C.

Kama una dhamira ya kupungua uzito, basi fikiria kuanza siku yako kwa kunywa glasi moja ya maji yenye ndimu au limao au anza kutumia siki(vinegar) kwenye kachumbali au saladi unapokula chakula. Balungi

Watafiti wamegundua kwamba kula nusu ya balungi kabla ya mlo ni inachangia sana kupoteza uzito . Pia kula nusu tu ya balungi kabla ya mlo inaweza kusababisha kupungua kwa kiasi cha glucose-insulin katika muda wa masaa mawili tu.

Kama wewe unahitaji kupungua uzito zingatia kula vyakula vinavyo kata mafuta na ongeza vyakula hivi vilivyotajwa katika mlo wako.

Kwa mafanikio ya muda mrefu , kazania kula vyakula kamili (vyakula visivyo kobolewa

au kusindikwa) na kufanya mazoezi ya mara kwa mara.

Printable AckySHINE Article · <https://ackyshine.com/post.php?post=25157>