

AiBiotics

지구상에서 가장
체중 감량 친화적인 음식
20가지



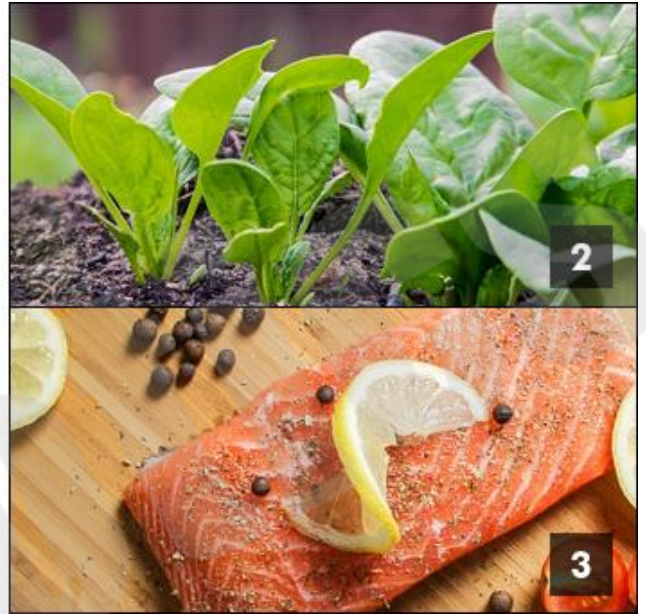
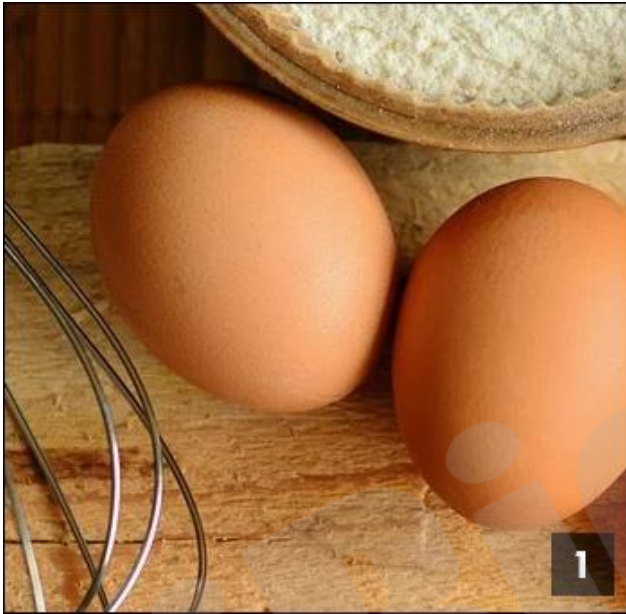
지구상에서 가장 체중 감량 친화적인 음식 20 가지

모든 칼로리가 같은 것은 아닙니다.

다른 음식은 신체의 다른 대사 경로를 통과합니다.

그들은 기아, 호르몬 및 당신이 태우는 칼로리의 수에 크게 다른 영향을 줄 수 있습니다.

과학이 뒷받침하는 지구상에서 가장 체중 감량에 좋은 20 가지 식품은 다음과 같습니다.



1. 계란

콜레스테롤 수치가 높아질까 봐 두려운 계란 전체가 다시 돌아 왔습니다.

계란을 많이 섭취하면 일부 사람들의 "나쁜" LDL- 콜레스테롤 수치가 높아지지만, 체중을 줄여야 할 경우 가장 좋은 음식 중 하나입니다. 그들은 단백질과 지방이 많고 매우 만족합니다. 과체중 여성 30 명을 대상으로 한 한 연구에 따르면 베이글 대신 아침 식사를 위해 계란을 먹는 것이 충만감 (포만감)을 높이고 참가자가 다음 36 시간 동안 덜 먹는 것으로 나타났습니다. 또 다른 8 주간의 연구에 따르면 아침 식사용 계란은 베이글에 비해 칼로리 제한 식단에서 체중 감량이 증가했습니다. 계란은 또한 매우 영양이 풍부하며 칼로리 제한 다이어트에 필요한 모든 영양소를 섭취하는 데 도움이 될 수 있습니다. 흥미롭게도, 거의 모든 영양소가 노른자에서 발견됩니다.

2. 잎이 많은 채소

잎이 많은 채소에는 케일, 시금치, 콜라드, 스위스 차드 등이 있습니다.

그들은 칼로리와 탄수화물이 적고 섬유질이 함유된 것과 같은 체중 감량 다이어트에 완벽한 몇 가지 속성을 가지고 있습니다.

잎이 많은 채소를 섭취하면 칼로리를 늘리지 않고도 식사량을 늘릴 수 있습니다. 수많은 연구 결과에 따르면 에너지 밀도가 낮은 식사와 다이어트는 사람들이 전반적인 칼로리를 적게 섭취합니다. 잎이 많은 채소는 또한 영양분이 많고 칼슘을 포함한 많은 비타민, 항산화제 및 미네랄이 매우 높으며 일부 연구에서 지방 연소를 돕는 것으로 나타났습니다.

3. 연어

연어와 같은 뚱뚱한 물고기는 엄청나게 건강하고 매우 만족스럽기 때문에 상대적으로 적은 칼로리로 몇 시간 동안 가득합니다.

연어에는 고품질 단백질, 건강한 지방 및 다양한 중요한 영양소가 들어 있습니다.

생선과 일반적으로 해산물도 상당한 양의 요오드를 공급할 수 있습니다.

이 영양소는 적절한 갑상선 기능에 필요하며, 이는 신진 대사를 최적으로 유지하는 데 중요합니다

연어에는 오메가 -3 지방산이 함유되어 있어 비만과 대사 질환에서 주요 역할을 하는 것으로 알려진 염증을 줄이는데 도움이 되는 것으로 나타났습니다. 고등어, 송어, 정어리, 청어 및 기타 유형의 지방이 많은 물고기도 우수합니다.



4. 십자화과 야채

십자화과 야채에는 브로콜리, 콜리 플라워, 양배추 및 브뤼셀 콩나물이 포함 됩니다.

다른 채소와 마찬가지로 섬유질이 높고 믿을 수 없을 정도로 채우는 경향이 있습니다.

또한, 이러한 종류의 채소에는 일반적으로 적절한 양의 단백질이 포함되어 있습니다.

그들은 동물성 식품이나 콩류만큼 단백질이 높지 않지만 대부분의 야채에 비해 여전히 높습니다.

단백질, 섬유질 및 낮은 에너지 밀도의 조합으로 십자화과 야채는 체중 감량이 필요한 경우 식사에 포함시킬 수 있는 완벽한 식품입니다. 그들은 또한 영양가가 높고 암과 싸우는 물질을 함유하고 있습니다

5. 마른 쇠고기와 닭 가슴살

고기가 부당하게 악마 화되었습니다.

이러한 부정적인 주장을 뒷받침 할만한 충분한 증거가 없음에도 불구하고 다양한 건강 문제로 비난을 받고 있습니다.

가공육은 건강에 해롭지만 가공되지 않은 육류는 심장병이나 당뇨병의 위험을 높이지 않습니다. 두 가지 큰 리뷰 연구에 따르면 붉은 고기는 남성의 암과 매우 약한 상관 관계가 있으며 여성과의 상관 관계는 전혀 없습니다. 사실 고기는 단백질이 많기 때문에 체중 감량에 좋은 음식입니다.

단백질은 훨씬 더 많은 양의 영양소이며, 고단백 식단을 섭취하면 하루에 최대 80 - 100 칼로리를 더 소모 할 수 있습니다

연구에 따르면 단백질 섭취량을 일일 칼로리의 25 %로 늘리면 갈망을 60 % 줄일 수 있고 심야 간식에 대한 욕구를 절반으로 줄이고 주당 거의 1 파운드 (0.45 kg)의 체중 감소를 유발할 수 있습니다. 저탄수화물식이 요법을 하는 경우 지방이 많은 고기를 자유롭게 섭취하십시오. 그러나 중 탄수화물 식단에서 고 탄수화물 식단을 섭취하는 경우 살코기를 선택하는 것이 더 적절할 수 있습니다.

6. 삶은 감자

흰 감자는 어떤 이유로 좋아지지 않은 것 같습니다.

그러나 그들은 체중 감량과 최적의 건강을 위해 완벽한 음식을 만드는 몇 가지 속성을 가지고 있습니다.

여기에는 엄청나게 다양한 영양소가 포함되어 있습니다. 필요한 거의 모든 것이 있습니다.

오랫동안 감자만으로 사는 사람들에게 대한 기록도 있습니다.

그들은 특히 대부분의 사람들이 얻지 못하고 혈압 조절에 중요한 역할을 하는 영양소인 칼륨이 높습니다.

흰색, 삶은 감자가 다른 음식을 채우는 방법을 측정하는 Satiety Index라는 척도에서 테스트된 모든 음식 중 가장 높은 점수를 받았습니다 이것이 의미하는 것은 흰색, 삶은 감자를 먹음으로써 자연스럽게 배가 고프며 다른 음식을 덜 먹는다는 것입니다.

끓인 후에 감자를 잠시 식히면 체중 감량을 포함한 다양한 건강상의 이점이 있는 것으로 보이는 섬유질 물질인 다량의 저항성 전분이 형성됩니다 (22). 고구마, 순무 및 기타 뿌리 채소도 우수합니다.



7. 참치

참치는 또 다른 저 칼로리 고단백 식품입니다. 마른 생선으로 지방이 적습니다.

참치는 총 칼로리와 지방을 낮게 유지하면서 단백질을 섭취량을 늘리는 좋은 방법이기 때문에 보디 빌더와 몸매를 단련한 피트니스 모델에게 인기가 있습니다.

단백질 섭취를 강조하려면 기름이 아닌 물에 담긴 통조림을 선택하십시오.



참치는 고품질 단백질의 훌륭한하고 마른 소스입니다. 탄수화물이나 지방과 같은 다른 다량 영양소를 단백질로 대체하는 것은 칼로리 제한 식단에서 효과적인 체중 감량 전략입니다.

8. 콩과 콩과 식물

일부 콩 과 다른 콩류는 체중 감량에 도움이 될 수 있습니다. 여기에는 렌즈 콩, 검은 콩, 강낭콩 등이 포함됩니다. 이 음식은 단백질과 섬유질이 많으며 포만감을 유발하는 두 가지 영양소입니다. 그들은 또한 저항성 전분을 함유하는 경향이 있습니다. 주요 문제는 많은 사람들이 콩과 식물을 견딜 수 없다는 것입니다. 이러한 이유로 제대로 준비하는 것이 중요합니다.



콩과 콩과 식물은 당신의 체중 감량 다이어트에 좋은 추가됩니다. 단백질과 섬유질이 풍부하여 충만감과 저칼로리 섭취에 기여합니다.

9. 수프

위에서 언급했듯이 에너지 밀도가 낮은 식사와 다이어트는 사람들이 적은 칼로리를 섭취하게하는 경향이 있습니다. 에너지 밀도가 낮은 대부분의 식품은 야채 및 과일과 같이 물이 많이 포함 된 식품입니다. 그러나 음식 에 물을 넣고 수프를 만들 수도 있습니다. 일부 연구에 따르면 똑같은 음식을 먹는 것이 딱딱한 음식이 아닌 수프로 바뀌어 사람들이 더 만족감을 느끼고 칼로리를 훨씬 적게 섭취한다고합니다. 크림이나 코코넛 밀크와 같이 수프에 너무 많은 지방을 첨가하지 마십시오. 칼로리 함량이 크게 증가 할 수 있습니다.



수프는 체중 감량 다이어트의 효과적인 일부가 될 수 있습니다. 수분 함량이 높기 때문에 매우 채워집니다. 그러나 크림이나 기름진 수프는 피하십시오.

10. 코티지 치즈

유제품은 단백질 함량이 높은 경향이 있습니다. 최고의 칼로리 중 하나는 코티지 치즈인데, 칼로리 칼로리는 대부분 탄수화물이 적고 지방이 적은 단백질입니다. 코티지 치즈를 먹는 것은 단백질 섭취를 향상시키는 좋은 방법입니다. 또한 매우 만족스럽기 때문에 상대적으로 적은 수의 칼로리로 가득 차 있습니다. 유제품에는 칼슘이 많기 때문에 지방 연소에 도움이 될 수 있습니다 다른 저지방, 고단백 유제품에는 그리스 요구르트와 스카이어가 포함 됩니다.



코티지 치즈와 같은 저지방 유제품을 섭취하는 것은 칼로리 섭취량을 크게 늘리지 않으면서 더 많은 단백질을 섭취하는 가장 좋은 방법 중 하나입니다.



11. 아보카도

아보카도는 독특한 과일입니다.

대부분의 과일에는 탄수화물이 많지만 아보카도에는 건강한 지방이 들어 있습니다.

그들은 특히 올리브 오일에서 발견되는 것과 같은 유형의 지방인 단일 불포화 올레산이 높습니다.

아보카도에는 지방이 많지만 물과 섬유질이 많이 들어있어 생각보다 에너지 밀도가 낮습니다.

또한, 연구에 따르면 지방 함량이 야채의 카로티노이드 항산화제 흡수를 2.6 ~ 15 배 증가시킬 수 있다는 연구 결과가 나와 있습니다. 그들은 또한 섬유질과 칼륨을 포함한 많은 중요한 영양소를 함유하고 있습니다.



아보카도는 체중 감량을 시도하면서 식단에 포함시킬 수 있는 건강한 지방 공급원의 좋은 예입니다. 섭취량을 적당히 유지하십시오.

12. 애플 사이다 식초

애플 사이다 식초는 자연 건강 커뮤니티에서 엄청나게 인기가 있습니다.

드레싱이나 vinaigrettes와 같은 조미료에 종종 사용되며 일부 사람들은 물에 희석하여 마셔도 됩니다.

여러 인간 기반 연구에 따르면 사과 사이다 식초는 체중 감량에 유용할 수 있습니다.

고 탄수화물 식사와 동시에 식초를 섭취하면 충만감을 증가시키고 사람들이 하루 중 200 - 275 칼로리를 적게 섭취할 수 있습니다. 비만 환자를 대상으로 한 12 주간의 연구에 따르면 하루 15 ~ 30ml의 식초가 2.6 ~ 3.7 파운드 또는 1.2 ~ 1.7 킬로그램의 체중 감소를 일으켰습니다.

hi-trusted-source 식초는 식사 후 혈당 스파이크를 줄이는 것으로 나타났으며, 이는 장기적으로 다양한 유익한 건강 영향을 줄 수 있습니다



사과 식초를 야채 샐러드에 첨가하면 식욕을 억제하여 체중 감량에 도움이 될 수 있습니다.

13. 견과류

지방이 많음에도 불구하고 견과류는 예상만큼 비육되지 않습니다. 그들은 균형 잡힌 양의 단백질, 섬유질 및 건강한 지방을 포함하는 훌륭한 간식입니다. 연구에 따르면 견과류를 섭취하면 신진 대사 건강을 개선하고 체중 감량을 촉진 할 수 있습니다 더욱이, 인구 조사에 따르면 견과류를 먹는 사람들은 그렇지 않은 사람들보다 건강하고 얇습니다. 그들은 여전히 칼로리가 상당히 높기 때문에 배 밖으로 나가지 않도록하십시오. 폭식하고 많은 양의 견과류를 먹는 경향이 있다면 피하는 것이 가장 좋습니다.



견과는 적당히 소비 될 때 효과적인 체중 감량 다이어트에 건강하게 추가 할 수 있습니다



14



16



15



17

14. 통 곡물

곡물 곡물은 최근 몇 년 동안 평판이 좋지 않지만 일부 유형은 확실히 건강합니다. 여기에는 섬유질이 채워져 있고 적당한 양의 단백질이 들어있는 일부 곡물이 포함됩니다. 주목할만한 예로는 귀리, 현미 및 퀴 노아가 있습니다. 귀리에는 포만감을 증가시키고 신진 대사를 건강을 향상시키는 것으로 밝혀진 수용성 섬유질 인 베타 글루칸이 들어 있습니다 현미와 백미는 모두 상당한 양의 저항성 전분을 함유 할 수 있으며, 특히 익힌 후 나중에 식힐 수 있다면 정제 된 곡물은 건강한 선택이 아니며 때로는 라벨에 "전체 곡물"이있는 식품은 유해하고 비육적인 가공 된 정크 푸드입니다. 탄수화물 섭취량이 매우 적은 경우, 탄수화물이 많기 때문에 곡물을 피하고 싶을 것 입니다. 그러나 견딜 수 있다면 통 곡물을 먹는 데 아무런 문제가 없습니다.



체중을 줄이려면 정제 된 곡물을 피해야 합니다. 대신 전체 곡물을 선택하십시오. 섬유질과 기타 영양소가 훨씬 더 높습니다.

15. 칠리 페퍼

칠리 페퍼를 먹는 것은 체중 감량 다이어트에 유용 할 수 있습니다.

그들은 일부 연구에서 식욕을 감소시키고 지방 연소를 증가시키는 것으로 밝혀진 물질 인 캡사이신을 함유하고 있습니다. 이 물질은 많은 상용 체중 감량 보충제 에서 보충제 형태와 공통 성분으로 판매되기도 합니다.

한 연구에 따르면 고추 1g을 먹지 않으면 정기적으로 고추를 먹지 않은 사람들의 식욕이 감소하고 지방 연소가 증가했습니다

그러나 매운 음식을 먹는 데 익숙한 사람들에게는 효과가 없었으며, 이는 특정 수준의 내성이 생길 수 있음을 나타냅니다



칠리 페퍼가 들어간 매운 음식을 먹으면 식욕이 일시적으로 저하되고 지방 연소가 증가 할 수 있습니다. 그러나 고추를 규칙적으로 먹는 사람들에게는 관용이 커지는 것 같습니다.

16. 과일

대부분의 건강 전문가들은 과일 이 건강 하다는 데 동의합니다.

수많은 인구 연구에 따르면 과일과 채소를 가장 많이 먹는 사람은 그렇지 않은 사람보다 건강에 좋은 경향이 있습니다

물론 상관 관계는 인과 관계가 같지 않으므로 이러한 연구는 아무 것도 증명하지 못합니다. 그러나 과일에는 체중 감량 친화적 인 특성이 있습니다.

천연 설탕이 포함되어 있지만 에너지 밀도가 낮고 씹는 데 시간이 걸립니다. 또한 섬유질 함량은 설탕이 혈류로 너무 빨리 방출되는 것을 방지합니다.

과일을 피하거나 최소화하려는 유일한 사람들은 탄수화물이 적고 케톤식이 요법을 하거나 불내증이있는 사람들입니다.

대부분의 과일은 체중 감량 다이어트에 효과적이고 맛있는 추가 물이 될 수 있습니다.



과일 설탕이 포함되어 있지만, 당신은 쉽게 체중 감량 다이어트에 그들을 포함 할 수 있습니다. 그들은 섬유질, 산화 방지제 및 다양한 영양소가 풍부하여 식사 후 혈당 상승을 늦춥니다.

17. 자몽

강조해야 할 과일 중 하나는 자몽입니다. 체중 조절에 미치는 영향은 직접 연구되었습니다.

91 명의 비만 환자를 대상으로 한 12 주간의 연구에서 식사 전에 신선한 자몽 반을 먹으면 체중이 1.6kg (3.5 파운드) 감소했습니다. 자몽 그룹은 또한 다양한 만성 질환과 관련된 대사 이상인 인슐린 저항성을 감소시켰습니다.

따라서 매일 식사를 하기 30 분 전에 자몽 반을 먹으면 더 만족감을 느끼고 전반적인 칼로리를 적게 섭취 할 수 있습니다.



연구에 따르면 자몽은 식전에 먹었을 때 식욕을 억제하고 칼로리 섭취를 줄일 수 있다고 합니다. 체중 감량을 원한다면 시도해 볼 가치가 있습니다.



18. 치아씨

치아씨는 지구상에서 가장 영양가가 높은 음식 중 하나입니다.

그들은 온스 당 12그램의 탄수화물 (28그램)을 함유하고 있는데, 이것은 꽤 높지만이 그램 중 11그램은 섬유질입니다.

이것은 치아씨앗을 저탄수화물 친화적인 음식으로 만들고 세계 최고의 섬유 공급원 중 하나입니다 (44).

섬유질 함량이 높기 때문에 치아씨는 물에서 체중의 11-12배까지 흡수하여 젤처럼 변하고 위장에서 팽창할 수 있습니다 (45).

일부 연구에 따르면 치아씨가 식욕을 줄이는데 도움이 될 수 있지만 체중 감량에 통계적으로 유의미한 영향을 미치지 못했습니다. 그러나 그들의 영양 성분이 주어지면 치아씨앗이 체중 감량 다이어트의 유용한 부분이 될 수 있습니다.



치아씨앗은 당신을 채우고 식욕을 감소 섬유, 매우 높다. 이러한 이유로, 그들은 체중 감량 다이어트에 유용할 수 있습니다.

19. 코코아 오일

모든 지방이 동등하게 생성되는 것은 아닙니다.

코코넛 오일은 중간 사슬 트리글리세리드 (MCT)라고 하는 중간 길이의 지방산이 풍부합니다.

이 지방산은 다른 지방보다 포만감을 높이고 칼로리 소모량을 증가시키는 또한 두 가지 연구 (하나는 여자와 다른 하나)에서 코코넛 오일이 배꼽 지방의 양을 감소시키는 것으로 나타났습니다. 물론 코코넛 오일에는 여전히 칼로리가 포함되어 있으므로 이미 먹는 음식 위에 추가하는 것은 좋지 않습니다.

그것은식이 요법에 코코넛 오일을 첨가하는 것이 아니라 다른 요리 지방을 코코넛 오일로 대체하는 것입니다. 그러나, 연구는 코코넛 오일 미만 물리게 되는 것을 보여 MCT 오일 - 중간 체인 중성 지방의 훨씬 높은 숫자들 (포함하는 보충을엑스트라 버진 올리브 오일은 아마도 지구상에서 가장 건강한 지방 중 하나이므로 여기에서 언급할 가치가 있습니다.



코코넛 오일 식후 포만감을 증가시킬 수 중쇄 트리글리 세라이드 (MCT)를 포함한다. MCT 오일 보충제는 훨씬 더 효과적입니다.

20. 풀 팻 요거트

요거트는 또 다른 훌륭한 유제품입니다.

특정 유형의 요거트에는 장의 기능을 향상시킬 수 있는 프로 바이오 틱 박테리아가 포함되어 있습니다.

장을 건강하게 유지 하면 비만의 주요 호르몬 요인 중 하나인 염증과 렙틴 저항성을 예방할 수 있습니다.

다른 종류의 요거트에는 사실상 프로바이오틱스가 포함되어 있지 않기 때문에 활발하고 활동적인 배양이 가능한 요거트를 선택하십시오.

또한 지방이 많은 요거트를 선택하는 것이 좋습니다. 연구에 따르면 저지방이 아닌 전 지방 유제품은 시간이 지남에 따라 비만 및 제 2 형 당뇨병의 위험이 감소합니다 (53).



프로 바이오 틱 요거트는 소화 건강을 향상시킬 수 있습니다. 체중 감량 다이어트에 추가하는 것이 좋습니다. 그러나 설탕이 첨가 된 제품은 피하십시오.



체중 감량 다이어트에 포함시킬 건강 식품을 쉽게 찾을 수 있습니다.

이들은 주로 생선, 살코기, 야채, 과일, 견과류, 씨앗 및 콩과 같은 전체 식품입니다.

프로 바이오 틱 요거트, 엑스트라 버진 올리브 오일 및 오트밀과 같은 여러 가공 식품도 탁월한 선택입니다.

적절한 영양 섭취와 규칙적인 운동과 함께 영양가 있는 음식을 섭취하면 성공과 더 건강한 삶을 누릴 수 있습니다.

