

شاید عنوان «کالری منفی» قدری موجب تعجب شود. به هر حال، همه غذاها دارای میزان خاصی کالری هستند و هیچ غذایی را نمی‌توانید پیدا کنید که به هیچ وجه دارای کالری نباشد. کلیه غذاهایی که ما روزانه مصرف می‌کنیم، دارای میزان مشخصی کربوهیدرات، پروتئین و چربی هستند. باید توجه داشت که کلیه غذاهای مصرفی، به عنوان یک منبع ضروری برای ایجاد انرژی محسوب می‌شوند که بدن با استفاده از آنها، انرژی لازم برای خود را تأمین می‌کند.

غذاها دارای کالری منفی، به آن دسته از مواد غذایی اطلاق می‌شود که دارای کالری و میزان انرژی بسیار پایینی می‌باشند و بدن همان میزان انرژی را که به واسطه مصرف آنها جذب می‌کند، باید صرف هضم و جذب آنها کند. این نوع مواد غذایی می‌توانند به کسانی که در پی کاهش وزن هستند کمک کند؛ چرا که دارای کالری کمی هستند و با مصرف آنها، بدن مجبور می‌شود از انرژی‌های ذخیره شده خود در کنار آنها استفاده کند.

نظریات گوناگونی پیرامون رعایت رژیم غذایی بدون کالری ارائه شده است. برخی محققان بر این باورند که غذاهای بدون کالری، به هیچ دردی نمی‌خورند و جز ضرر، چیزی برای بدن به همراه نخواهند داشت. برخی دیگر، معتقدند که میزان کارایی و بهره‌وری این نوع رژیم‌های غذایی، به مواد غذایی بستگی دارند که در

رژیم غذایی مورد مصرف قرار می‌گیرند. به عبارت دیگر، می‌توان گفت: این غذاها کاملاً فاقد کالری نیستند، بلکه تفاوت در اینجاست که همان درصدی از انرژی که در این غذاها وجود دارد، صرف هضم و گوارش و جذب آنی نوع مواد غذایی در بدن می‌شود. بنابراین، نمی‌توان مدعی شد که این غذاها فاقد کالری هستند.

با این وجود، تحقیقات جدید بر روی «کرفس» حاکی از این امر می‌باشد. این گیاه، به سختی در بدن هضم می‌شود و خیلی دیر آماده جذب می‌گردد. به همین دلیل، میزان انرژی که آزاد می‌کند، بسیار کمتر از میزان انرژی است که صرف هضم شدن آن می‌شود. از این رو، می‌توان گفت: کرفس دارای کالری منفی است.

البته هنوز هم به طور قطعی نمی‌توان ادعا کرد که غذاهایی با کالری منفی وجود دارند و نمی‌توان گفت که این امر حقیقت دارد یا در حد یک تئوری نیاز به تحقیقات بیشتری است. به هر حال، فقط می‌توان بر این امر تأکید کرد که مصرف غذاهایی که ظاهراً حاوی کالری بالایی نیستند، سبب می‌شود تا افراد بتوانند وزن خود را پایین بیاورند. همین امر خود می‌تواند به عنوان گزینه مثبتی برای آغاز یک تحول در کاهش وزن دائمی قلمداد شود.

در اینجا، فهرستی از غذاهایی ارائه شده است که به نظر می‌رسد دارای کالری منفی هستند. نکته بسیار مهمی که در این میان باید همواره به خاطر داشت، این است که

بدن برای اینکه بتواند سالم باقی مانده و به فعالیت‌های روزانه خود ادامه دهد، نیازمند میزان خاصی از کالری است. مصرف بیش از اندازه میوه‌ها، سبزیجات و یا گیاهانی که دارای کالری منفی هستند، می‌تواند به شما کمک کنند تا وزن‌تان را کاهش دهید، اما مصرف اینها، باید تنها بخشی از رژیم غذایی روزانه شما را تشکیل دهند. بهره‌گیری از یک رژیم غذایی متعادل را هیچ‌گاه فراموش نکنید.

سبزیجات دارای کالری منفی عبارتند از: مارچوبه، بادمجان، بروکلی، کلم، هویج، گل کلم، کرفس، کاسنی، شاهی، خیار، رازیانه، کدو، تره فرنگی، کاهو، ترب، فلفل، تربچه، اسفناج، گوجه فرنگی، شلغم

میوه‌هایی که دارای کالری منفی هستند، عبارتند از: زردآلو، شاه توت، توت سیاه، ترنج، گوجه سبز، گریف فروت، گلابی، گرمک، لیمو، پرتقال، طالبی، هلو، آلو، تمشک، ریواس، توت فرنگی، نارنگی و هندوانه.

با آمیختن غذاهایی که دارای کالری منفی هستند، به همراه یک منبع خوب پروتئین، نه تنها قادر خواهید بود تا اشتهای خود را کنترل کنید، بلکه سوخت و ساز بدن خود را نیز افزایش دهید. در این وضعیت، بدن با ذخیره آمینو اسیدهای لازم می‌تواند از آفت میزان ماهیچه‌ها نیز جلوگیری به عمل آورد.

کالری منفی راهی برای کاهش وزن

