

Loại thực phẩm màu đen giảm cân nhanh, đốt cháy mỡ thừa cực đỉnh

Chất Anthocyanins được tìm thấy trong các loại thực phẩm màu đen có tác dụng ức chế tích tụ mỡ, chống oxy hóa, có khả năng giảm nguy cơ ung thư,... Theo EDH, thực phẩm màu đen nổi tiếng với tác dụng chống oxy hóa tuyệt vời, có thể tăng cường collagen trong da và làm chậm quá trình lão hóa.

Về khả năng giảm cân, chất anthocyanin trong thực phẩm màu đen có tác dụng ức chế tích tụ mỡ.

Anthocyanin là một loại flavonoid có tác dụng chống oxy hóa mạnh mẽ. Chúng chịu trách nhiệm cho màu sắc đậm, phong phú của nhiều loại trái cây và rau củ.

Nghiên cứu đã chỉ ra rằng anthocyanin có thể giảm viêm, cải thiện sức khỏe thị giác và thần kinh và bảo vệ cơ thể chống lại nhiều bệnh tật. Đặc biệt, chúng cũng đóng vai trò quan trọng trong việc quản lý cân nặng bằng cách ức chế sự hình thành tế bào mỡ.

Dưới đây là 2 loại thực phẩm màu đen được khuyến khích sử dụng trong thực đơn giảm cân:

*** Mè đen**

Hạt mè đen rất giàu sắt và canxi. Hàm lượng chất xơ trong hạt mè đen cũng có thể giúp giảm táo bón, trong khi sesamin, một hợp chất có trong hạt mè, mang lại nhiều lợi ích cho sức khỏe.

Nghiên cứu được công bố trên "Journal of Nutritional Science and Vitaminology" đã chứng minh rằng, sesamin tăng cường oxy hóa lipid, giúp đốt cháy chất béo.

Giàu dinh dưỡng: Hạt mè đen là nguồn cung cấp các chất dinh dưỡng thiết yếu như: sắt, magie và canxi, quan trọng cho sức khỏe tổng thể và có thể hỗ trợ quá trình trao đổi chất.

Giàu chất xơ: Hàm lượng chất xơ cao giúp cải thiện sức khỏe tiêu hóa, tạo cảm giác no và giảm lượng calo tiêu thụ.

Sesamin: Lignan này đã được chứng minh có khả năng chống ung thư và bảo vệ gan khỏi tổn thương. Sesamin cũng giúp điều chỉnh quá trình chuyển hóa chất béo, do đó hỗ trợ giảm cân.

*** Đỗ đen**

Đỗ đen đặc biệt giàu anthocyanin, mang lại khả năng chống oxy hóa mạnh mẽ có thể ngăn ngừa lão hóa và ức chế hấp thu chất béo.

Một nghiên cứu được công bố trên "Journal of Agricultural and Food Chemistry" đã phát hiện ra rằng, chiết xuất từ đậu đen giảm mỡ cơ thể và cải thiện chuyển hóa lipid ở chuột béo phì.

Hàm lượng chất xơ cao: Đậu đen là nguồn chất xơ tuyệt vời, giúp tạo cảm giác no và kiểm soát cảm giác thèm ăn. Điều này có thể dẫn đến giảm lượng calo tiêu thụ và giảm cân theo thời gian.

Giàu protein: Hàm lượng protein cao trong đậu đen giúp xây dựng và sửa chữa các mô và cơ. Protein cũng làm tăng hiệu ứng nhiệt của thực phẩm, nghĩa là cơ thể đốt cháy nhiều calo hơn khi tiêu hóa protein so với chất béo hoặc carbohydrate.

Chỉ số đường huyết thấp: Thực phẩm có chỉ số đường huyết thấp (GI) giải phóng glucose chậm hơn và đều đặn hơn, giúp duy trì mức đường huyết ổn định. Điều này có thể ngăn ngừa sự tăng vọt insulin dẫn đến tích trữ mỡ.