

با چای سبز به تناسب اندام نمی‌رسید

## لاغری سبز

احتمالا خاطرتان هست هر هفته قرار شد از پس یک چالش جدید در زمینه رسیدن به کاهش وزن بریایم. این هفته نوبت امتحان کردن چربی‌سوزهای به اصطلاح طبیعی است.

اگر بحث داروهای چربی‌سوز شیمیایی را کنار بگذاریم به محصولاتی میرسیم که گیاهی هستند و تحت عنوان قرص چای سبز، قرص سرکه سیب، قرص عصاره کرفس، کپسول جلبک دریایی، قرص فلفل، کپسول جینسینگ و... در عطاری‌ها و حتی برخی داروخانه‌ها یافت می‌شوند.

معروف‌ترین قرص لاغری گیاهی قرص سرکه سیب است که عملکردی مشابه قرص چای سبز دارد.

البته به گفته کارشناسان فرد مصرف‌کننده نباید دنبال جادوی لاغری باشد و من هم چنین توقعی ندارم. این قرص‌ها با افزایش متابولیسم بدن، می‌توانند به کاهش وزن کمک کند. اما فقط به شرطی که در کنار رژیم غذایی و ورزش مصرف شوند. البته همین قرص‌های گیاهی می‌توانند عوارض داشته باشند.

راستش باید اعتراف کنم بعد از پنج روز مصرف این قرص دچار سوزش معده شدم و بعد از مشاوره فهمیدم قرص سرکه سیب حاوی اسید استیک است و مصرف بیش از حد آن به بروز مشکلات گوارشی و حتی زخم معده منجر می‌شود. به همین دلیل سراغ چای سبز رفتم با طعم لیمو چون از طعم ساده آن متنفرم. چای سبز سرشار از آنتی‌اکسیدان است که هم موجب افزایش متابولیسم بدن می‌شود و هم جذب روده‌ای مواد قندی و چرب را کاهش می‌دهد؛ البته به شرطی که روزی ۳ تا ۵ فنجان چای سبز بنوشید.

من فعلا هر روز یک فنجان مصرف می‌کنم و شاید یکی از دلایل نیم کیلو کاهش وزن در این هفته به همین جادوی سبز برمی‌گردد.

فراموش نکنید به گفته متخصصان تغذیه چای سبز فقط مسئول کاهش وزن ۲۰۰ تا ۳۰۰ گرم چربی‌های اضافه شما در طول ماه است و اگر فکر کنیم تنها با نوشیدن چای سبز به تناسب اندام می‌رسیم، کاملا در اشتباه هستیم. البته افرادی که دچار اختلالات کبدی و کلیوی هستند یا داروهای خاص مصرف می‌کنند به هیچ عنوان نباید سراغ چای سبز بروند چرا که این نوشیدنی نه تنها مشکل اضافه وزن‌شان را حل نمی‌کند بلکه سلامت‌شان را هم به خطر می‌اندازد.

