

Les 10 meilleurs aliments brûleurs de graisses



Les aliments brûleurs de graisse représentent un véritable coup de pouce quand on cherche à perdre du poids. Aubergine, légumes verts, cannelle, son d'avoine... découvrez les 10 meilleurs ingrédients et aliments brûle-graisses.

Encore peu connue pour ses vertus brûle-graisse, la cannelle fait l'objet de nombreuses recherches. De récentes études scientifiques ont montré qu'elle aidait à diminuer le taux de sucre dans le sang, empêchant donc ce même sucre d'être ensuite stocké sous forme de graisse. De plus, bien utilisée, la cannelle peut faire diminuer de moitié notre consommation de sucre puisque quelques grammes dans le café, thé et yaourts est un délicieux moyen de boudier quelques carrés superflus !

En cuisine, il est facile d'observer l'extraordinaire capacité de l'aubergine à absorber les graisses : il suffit d'en faire revenir quelques tranches dans l'huile d'olive. Bonne nouvelle ! Dans notre organisme, ce légume très riche en fibres solubles, notamment en pectine, joue le même rôle : piéger les graisses, et donc nous aider à les éliminer naturellement et plus facilement. A condition, évidemment de le cuire sans matières grasses ! Profitez également de ses vertus antioxydantes.

Les légumes verts en général, et plus particulièrement le chou, le céleri (rave ou tige), le poivron et le brocoli, sont des brûleurs de graisses naturels. Ils sont également riches en vitamines et de vraies bombes antioxydantes qui vont purifier, drainer et détoxifier notre corps !

Le son d'avoine est l'aliment brûle-graisse le plus à la mode en ce moment ! Les nombreuses fibres solubles et insolubles contenues dans le son d'avoine vont naturellement emprisonner une partie des graisses et des calories ingérées. De plus, elles vont favoriser un bon transit intestinal et procurer un effet de satiété rapide. En clair, le son d'avoine agit comme régulateur d'appétit pour ensuite aider à l'élimination des graisses. Que demander de plus ? Attention toutefois à ne pas en abuser car il a des effets laxatifs. La bonne dose : une cuillère à soupe maximum par repas.

L'ananas est un véritable allié quand on veut perdre du poids, mais attention : seule sa tige a des vertus brûle-graisse C'est là que se cache la bromélaïne, surnommée "enzyme mangeuse de graisse". Cette enzyme favorise l'élimination mais surtout aide à « casser » les tissus cellulitiques et ainsi aider l'évacuation des graisses.

Le citron à lui seul ne fait pas maigrir, mais il aide l'organisme à mieux digérer les aliments. Consommé le matin, il va détoxifier l'organisme et activer la sécrétion de bile et ainsi préparer le foie à digérer les aliments que l'on va consommer au cours de la journée. Enfin, l'acide citrique contenu dans le citron va aider l'estomac à mieux dégrader graisses et protéines.

Le pamplemousse a longtemps été le chouchou d'Hollywood et de toutes les femmes au régime ! Le « régime Hollywood » consistait alors à manger un demi-pomélo à chaque repas, de la viande à volonté et quelques légumes. Selon les partisans de cette méthode, ce fruit contiendrait un ingrédient magique qui, associé aux protéines, déclenche une combustion rapide des graisses. Mais ces vertus brûle-graisses n'ont jamais été prouvées !

On peut simplement affirmer que le pamplemousse est une aide précieuse dans le cadre d'un régime minceur équilibré car il est riche en vitamines et faible en calories. Certaines études ont également démontré qu'il pouvait aider des personnes obèses à perdre du poids.

Les pommes sont l'un des brûleurs de graisses les plus populaires. Et pour cause : en plus de ses vertus rassasiantes, la pectine qu'elles contiennent permet de piéger une partie des graisses dans l'estomac. Ainsi, elles ne seront pas stockées mais directement éliminées ! Pour encore plus d'effets minceur, choisissez des pommes faibles en sucre, telles les Granny Smith et croquez-les avec la peau, qui concentre ses fibres et ses vitamines.

Viande maigre, blanc d'œuf, poissons et laitages maigres sont particulièrement indiqués dans le cadre d'un régime brûle-graisses. Les protéines sont des nutriments qui ne font pas grossir. Ils sont utilisés pour le maintien de votre masse musculaire et le renouvellement cellulaire.

La caféine contenue dans le café active naturellement la combustion des graisses. De plus un café, noir et sans sucre ne contient aucune calorie ! Attention cependant à ne pas en abuser, puisque la caféine augmente les risques de troubles cardiovasculaires. L'Agence française de sécurité sanitaire des aliments (AFSSA) recommande ainsi de ne pas dépasser trois tasses par jour.

Quant au thé vert, il contient de la théine qui augmente le métabolisme, et des tanins qui empêchent l'assimilation des graisses.