

میوه‌های مفید برای کاهش وزن

برخی از انواع میوه‌ها به کاهش وزن کمک می‌کنند اما چه میوه‌هایی دارای این خاصیت هستند؟



برخی از انواع میوه‌ها به کاهش وزن کمک می‌کنند اما چه میوه‌هایی دارای این خاصیت هستند؟

به گزارش سلامت نیوز به نقل از ایسنا، طبق اعلام سازمان جهانی بهداشت (WHO) مصرف حداقل پنج وعده ۸۰ گرمی از انواع میوه‌ها و سبزیجات در طول روز خطر ابتلا به مشکلات جسمی را کاهش می‌دهد.

نتایج مطالعات اخیر حاکی از آن است که مصرف انواع خاصی از میوه‌ها می‌تواند به پایین آمدن وزن کمک کند. برخی از این میوه‌ها شامل موارد زیر است:

هندوانه: از آنجاییکه ۹۰ درصد وزن هندوانه آب است یکی از بهترین میوه‌ها جهت کاهش وزن است. در ۱۰۰ گرم از هندوانه تنها ۳۰ کالری وجود دارد. همچنین این میوه منبع خوبی از آمینو اسید به نام آرگینین است که کمک می‌کند چربی سریع‌تر سوخت شود. مصرف این میوه علاوه بر آنکه آب مورد نیاز بدن را تامین می‌کند موجب می‌شود فرد احساس سیری داشته باشد و کمتر بین وعده‌های غذایی میل به خوردن داشته باشد.

سیب: مصرف یک عدد سیب در طول روز نه تنها نیاز مراجعه به پزشک را کمتر می‌کند باعث می‌شود فرد سریع‌تر وزن خود را از دست دهد. همچنین مصرف یک عدد سیب به همراه پوست ۴.۴ گرم از فیبر مورد نیاز بدن را تامین می‌کند. خوردن سیب یا گلابی پیش از وعده‌های غذایی به کاهش قابل توجه وزن منجر می‌شود.

گریپ فروت: این میوه حاوی مقدار زیادی ویتامین C، اسید فولیک و پیتاسیم است. همچنین گریپ فروت‌های صورتی و قرمز رنگ منبعی از ویتامین A و لیکوپن است که جداره‌های عروقی را از آسیب‌های اکسیدی حفظ می‌کند. مصرف نیمی از این میوه حدود نیم ساعت پیش از وعده‌های روزانه به فرد کمک می‌کند بیشتر احساس سیری داشته باشد.

موز: گرچه یک موز متوسط حاوی ۲۷ گرم کربوهیدرات است می‌تواند به متوقف شدن افزایش وزن کمک کند زیرا تنها ۱۰۵ کالری دارد. همچنین موز با گرفتگی عضلانی مقابله کرده، از اسیدی شدن جلوگیری می‌کند و فشار خون را پایین نگه می‌دارد.

گوجه فرنگی: گوجه فرنگی در گروه میوه‌ها قرار می‌گیرد و مملو از آنتی‌اکسیدان است و می‌تواند به کاهش نگهداری آب کمک کند. علاوه بر این با مقاومت لپتین مقابله می‌کند. لپتین نوعی پروتئین است که مانع از کاهش وزن می‌شود. علاوه بر این مقداری بسیار پایین کالری در گوجه فرنگی وجود دارد.