

با مصرف روزانه ۵ میوه، چاق نمی‌شوید!

خیلی از ما هنوز نمی‌دانیم مصرف برخی میوه‌های خاص، باعث پیشگیری از چاقی و اضافه وزن می‌شود.



خیلی از ما هنوز نمی‌دانیم مصرف برخی میوه‌های خاص، باعث پیشگیری از چاقی و اضافه وزن می‌شود.

به گزارش جام جم آنلاین به نقل از آوای سلامت، مطالعات نشان داده‌اند که ماده خاصی به نام آنتوسیانین موجود در برخی میوه‌ها که خاصیت آنتی‌اکسیدانی دارد، ممکن است به پیشگیری از اضافه وزن کمک کند.

در اینجا خاص‌ترین میوه‌هایی که مصرف آنها به طور روزانه، منجر به پیشگیری از چاقی می‌شود، بیشتر معرفی شده‌اند:

زغال اخته: سرشار از آنتوسیانین‌ها و پلیمرهای فلاونوئید است. به طوری که یک چهارم فنجان از این میوه، ۱۰ میلی‌گرم آنتوسیانین به بدن می‌رساند. هنوز مشخص نیست چرا چرا فلاونوئیدها باعث کاهش وزن می‌شود اما به گفته محققان ثابت شده مصرف روزانه این میوه، شما را دچار احساس سیری کرده و از پرخوری جلوگیری می‌کند.

گلابی: این میوه نیز دوز سالمی از پلیمرهای فلاونوئید را دارد و فیبر بالای موجود در آن منجر به احساس سیری طولانی مدت می‌شود. درست مانند سیب، گلابی را نیز باید با پوست بخورید تا از بیشترین منافع سلامت آن سود ببرید.

سیب‌ها: سیب سرشار از فلاونوئیدها و غنی از فیبر است. مصرف روزانه سیب برای کاهش وزن اهمیت زیادی دارد. برای بهره‌بردن از مزایای سلامتی سیب، آن را با پوست بخورید چون بیشترین میزان آنتی‌اکسیدان و فیبر این میوه در پوستش گنجانده شده است. مصرف سیب منجر به بهبود کنترل قند خون و در نتیجه شما کمتر هوس مصرف غذاهایی را می‌کنید که خاصیت چندان‌ی ندارند.

توت فرنگی: همتای زغال اخته است و به حفظ وزن سالم کمک می‌کند. توت فرنگی نیز سرشار از آنتوسیانین بوده و مصرف یک فنجان از آن در روز به همراه ماست کم‌چرب یا بلغور جو، پیشنهاد می‌شود. وقتی صحبت از مصرف زیاد میوه می‌شود، نگرانی از اضافه وزن ناشی از فروکتوز موجود در آنها وجود دارد اما میوه‌هایی مانند سیب سبز، گلابی، انواع توت مانند تمشک، توت فرنگی و بلوبری به بهترین میوه‌ها برای کاهش وزن هستند ضمن این‌که قند کمتری نسبت به سایر میوه‌ها دارند.

لفل: تعجب نکنید چون فلفل‌ها هم جزو میوه‌ها هستند و البته جزو سالم‌ترین آنها که می‌توانند نقش مهمی هم در کاهش وزن داشته باشند. ترکیبی به نام کپسایسین موجود در فلفل منجر به تبدیل چربی‌های سفید به چربی‌های قهوه‌ای انرژی‌سوز در بدن می‌شود.