



## میوه‌هایی که دیوانه‌وار چربی‌ها را می‌سوزانند

سیب به طور کلی یک منبع عالی از فیبر محلول است که در معده شما به شکل ژله مانند تبدیل می‌شود و به شما کمک می‌کند برای مدت بیشتری احساس سیری کنید.

سیب به طور کلی یک منبع عالی از فیبر محلول است که در معده شما به شکل ژله مانند تبدیل می‌شود و به شما کمک می‌کند برای مدت بیشتری احساس سیری کنید.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از تبیان، هر بار که شما 10 گرم فیبر محلول بیشتری را به رژیم غذایی خود اضافه می‌کنید، چربی شکم در طی یک دوره پنج ساله به میزان 3.7 درصد کاهش می‌یابد.

کاهش وزن کار آسانی نیست. بدن ما چربی را، برای روزهای گرسنگی، در خود ذخیره می‌کند؛ اما میلیون‌ها نفر از ما بیش از آن که نیاز داشته باشیم، غذا می‌خوریم و در نتیجه ذخیره چربی بالایی در بدن خود داریم.

برای کاهش این چربی‌های اضافی باید کمتر از کالری که می‌سوزانیم، غذا بخوریم. خوشبختانه، علاوه بر محدود کردن میزان کالری، چند چیز دیگر وجود دارد که به کمک آن‌ها می‌توانیم میزان کاهش وزنمان را، آن هم به روشی سالم، افزایش دهیم. چندین بررسی نشان داده است که میوه‌های حاوی آنتی‌اکسیدان آنتوسیانین (فلاوونوئید) بر کاهش وزن اثر افزایشی دارد. می‌توان میوه‌های غنی از آنتوسیانین را به راحتی تشخیص داد زیرا آن‌ها دارای سایه‌ای از رنگ‌های قرمز یا بنفش هستند. در اینجا به هفت نوع از این میوه‌ها اشاره می‌کنیم:

### 1. آلبالو

برای زمانی که قصد کاهش وزن دارید، آلبالو یک میوه خارق‌العاده است. با آزمایشی که بر روی موش‌ها انجام شد و شامل یک دوره 12 هفته‌ای بود، مشخص گردید موش‌هایی که از آلبالو تغذیه شده بودند، نسبت به آن‌هایی که از یک رژیم غذایی به اصطلاح غربی استفاده کرده بودند، به میزان 9 درصد چربی شکمی بیشتری را از دست دادند. گیلاس و آلبالو همچنین عملکرد ژن‌های چربی در این حیوانات را تغییر دادند. آلبالو بر روی سلامت قلب و کاهش التهاب نیز اثرگذار است و این، آن را به یک انتخاب عالی تبدیل کرده است.

با وجود داشتن طعمی شیرین، گلابی عمدتاً شامل آب و فیبر است، دو چیز که واقعاً به کاهش وزن کمک می‌کنند و شما را برای مدت طولانی تری سیر نگه می‌دارند، با وجود اینکه هر 100 گرم از گلابی تنها 56 کالری دارد! فیبر موجود در این میوه همچنین به هضم سالم کمک می‌کند، به طوری که احساس نفخ نمی‌کنید.

### 2. انواع توت‌ها

این یک خبر خوب است، زیرا شما هرگز از خوردن توت‌ها در انواع مختلف خسته نخواهید شد. میوه‌هایی که در این گروه قرار می‌گیرند مملو از پلی‌فنول‌های سالم هستند که نه تنها به کاهش وزن کمک می‌کنند، بلکه از تشکیل چربی نیز جلوگیری خواهند کرد. در مطالعه‌ای مشخص شد موش‌هایی که روزانه سه وعده توت و یا پودر آن را مصرف کردند، تشکیل چربی در بدنشان تا 73 درصد کاهش پیدا کرده است.

انواع توت‌ها را می‌توانید به ماست و سالادتان اضافه کرده و یا آن‌ها را خشک کرده و یا به صورت پودر درآورید. با این همه گزینه، اضافه کردن این میوه‌ها به وعده‌های غذایی‌تان کار سختی نخواهد بود.

### 3. هندوانه

شاید بسیاری از ما به دلیل آن که فکر می‌کنیم هندوانه تنها از قند و آب تشکیل شده، از خوردن آن اجتناب می‌کنیم؛ اما این میوه واقعاً یک گزینه کاملاً سالم است. مصرف هندوانه می‌تواند میزان انباشت چربی در بدن را کاهش داده و به منظور سوزاندن بهتر چربی‌ها، آن‌ها را تغییر دهد.

آب هندوانه، نیز باعث کاهش درد عضلانی پس از تمرینات ورزشی می‌شود. این میوه تابستانی تا مدت‌ها در دسترس ما است، پس به راحتی می‌توانیم از فواید آن بهره‌مند شویم.

### 4. گریپ فروت یا قوتی رنگ

این میوه، یک انتخاب عالی برای کاهش چربی شکمی و سطح کلسترول خون است. در واقع، شرکت کنندگان در یک مطالعه شش هفته ای، که با هر وعده غذایی شان گریپ فروت مصرف کرده بودند، سایز دور کمرشان به طور میانگین 1 اینچ (2.5 سانتی متر) کاهش پیدا کرد. محققان بر این باورند که دلیل این امر ترکیبی از مواد شیمیایی گیاهی قوی و ویتامین C است که در این میوه از خانواده مرکبات وجود دارد. می توانید به راحتی گریپ فروت را به دو نیم تقسیم کرده و با کمک یک قاشق، از آب آن استفاده کنید. همچنین می توانید از آب این میوه به عنوان یک ترشی طعم دهنده برای سالادها کمک بگیرید.

#### 5. سیب صورتی

سیب به طور کلی یک منبع عالی از فیبر محلول است که در معده شما به شکل ژله مانند تبدیل می شود و به شما کمک می کند برای مدت بیشتری احساس سیری کنید. هر بار که شما 10 گرم فیبر محلول بیشتری را به رژیم غذایی خود اضافه می کنید، چربی شکم در طی یک دوره پنج ساله به میزان 3.7 درصد کاهش می یابد. این بدان معنی است که سیب ها می توانند در کاهش وزن شما، با کاهش میل به غذا دخیل باشند. همچنین کمک می کنند که در سال های آینده نیز تناسب اندام داشته باشید. سیب بانوی صورتی، نوعی سیب پیوندی، دارای بیشترین آنتی اکسیدان های فلاونوئید هستند، که آن ها را در رأس بسیاری از انواع مختلف سیب که بر کاهش وزن اثرگذارند، قرار می دهد.

#### 6. شلیل، هلو و آلو

این خانواده از میوه ها (میوه های سنگی) برای جلوگیری از سندرم متابولیک شناخته شده است، که نام یک گروه از عوامل خطر مرتبط با چاقی و یا بیماری های مرتبط با چاقی است. دیابت نمونه اولیه اختلال متابولیک است و چربی شکمی یک عامل خطر جدی برای آن محسوب می شود. این گروه از میوه ها، حاوی ترکیبات فنلی بالایی هستند که نقش مهمی در رفتار ژن های چربی دارند. آن ها همچنین از نظر میزان قند پایین تر از بسیاری از میوه های دیگر قرار دارند که برای افرادی که رژیم می گیرند یک گزینه ایده آل است.

#### 7. گلابی

با وجود داشتن طعمی شیرین، گلابی عمدتاً شامل آب و فیبر است، دو چیز که واقعاً به کاهش وزن کمک می کنند و شما را برای مدت طولانی تری سیر نگه می دارند، با وجود اینکه هر 100 گرم از گلابی تنها 56 کالری دارد! فیبر موجود در این میوه همچنین به هضم سالم کمک می کند، به طوری که احساس نفخ نمی کنید. به عنوان یک هدیه، ویتامین C و ویتامین A موجود در گلابی از آسیب رادیکال های آزاد جلوگیری می کنند و التهاب را کاهش می دهند. این کار به شما کمک می کند که جوان تر به نظر برسید و به طور کلی احساس بهتری داشته باشید. فقط مطمئن شوید که از انواع تازه یا یخ زده این میوه استفاده کنید، زیرا گلابی های کنسرو شده در شربت های شیرین بسته بندی می شوند.