

سیب چگونه به کاهش وزن کمک می‌کند؟

سیب یکی از مفیدترین میوه‌هایی است که می‌توانید آن را به رژیم غذایی خود اضافه کنید. اگر در تلاش برای کاهش وزن خود هستید،



سیب یکی از مفیدترین میوه‌هایی است که می‌توانید آن را به رژیم غذایی خود اضافه کنید. اگر در تلاش برای کاهش وزن خود هستید، این میوه می‌تواند گزینه خوبی برای کمک به تحقق هدف شما باشد.

به گزارش ایسنا، «عصر ایران» به نقل از ایت دیس نوشت: برخی مطالعات مصرف سیب با مواد غذایی دیگر و حتی میوه‌های دیگر مانند گلابی را مقایسه کرده و مشخص شده است که سیب می‌تواند یکی از بهترین مواد غذایی برای کمک به کاهش وزن باشد.

سیب کالری کمی دارد

کاهش وزن گاهی اوقات می‌تواند پیچیده تر از یک معادله ساده کالری مصرفی در برابر کالری سوزانده شده باشد. اما زمانی که در تلاش برای کاهش وزن و چربی اضافه بدن خود هستید، اهمیت کالری دریافتی غیرقابل انکار است.

انواع مختلف سیب می‌توانند از نظر میزان کالری متفاوت باشند. اما نیازی نیست نگران انتخاب انواع کم کالری باشید زیرا همه سیب‌ها انتخابی خوب برای کاهش وزن و به طور کلی سلامت بدن انسان هستند. این مساله بویژه زمانی که سیب به جای تنقلات پرکالری مصرف می‌شود، بیشتر خود را نشان می‌دهد. به گفته الیزابت گانر، متخصص تغذیه، استفاده از گزینه‌های کم کالری به جای موارد پرکالری موجب کاهش میزان کالری دریافتی می‌شود و این می‌تواند به کاهش وزن منجر شود.

البته، یک سیب شاید به اندازه یک میان وعده پرکالری احساس گرسنگی شما را برطرف نکند، از این رو می‌توانید سیب را با یک پروتئین یا چربی ترکیب کنید. افزودن مقداری از خوراکی‌های سالم دیگر مانند کره بادام یا کره بادام زمینی می‌تواند به احساس رضایت بیشتر و سیری برای مدت زمانی طولانی تر کمک کند.

سیب سرشار از فیبر است

فیبر و کاهش وزن دست در دست یکدیگر دارند و سیب با محتوای حدود ۵ گرم فیبر، یکی از بهترین منابع غذایی برای این ماده است. این میزان حدود ۲۰ درصد از فیبر مورد نیاز زنان و ۱۳ درصد از فیبر مورد نیاز مردان در روز را تامین می‌کند.

به گفته لیزا اندروز، متخصص تغذیه، یک رژیم غذایی سرشار از فیبر به چند روش می‌تواند به کاهش وزن کمک کند. فیبر به تقویت احساس سیری و کاهش اشتها کمک می‌کند. همچنین افزایش مصرف فیبر می‌تواند به تقویت متابولیسم بدن کمک کند. فیبر به رشد باکتری‌های خوب روده کمک می‌کند که ممکن است بر نحوه متابولیسم و استفاده از انرژی در بدن تاثیر بگذارد.

سیب حاوی آب فراوان است

هیدراته نگه داشتن بدن می‌تواند به سود پوست شما عمل کند و از بروز سردرد جلوگیری کند. مطالعات نشان داده است که افزایش آبرسانی به بدن می‌تواند کمک شایانی به کاهش وزن و چربی بدن کند.

افزون بر مصرف منظم آب، شما می‌توانید آب مورد نیاز بدن خود را از طریق مصرف مواد غذایی مانند سیب تامین کنید. یک سیب حاوی حدود ۸۶ درصد آب است. محتوای آب زیاد در ترکیب با فیبر، سیب را به یک میان وعده فوق العاده برای پرهیز از گرسنگی و تقویت احساس سیری تبدیل می‌کند.

سیب شاخص گلیسمی کمی دارد

اگر نیازی به نظارت بر قند خون نداشته باشید، ممکن است توجه چندانی به شاخص گلیسمی نداشته باشید. اما اگر برای کاهش وزن خود تلاش می‌کنید، شاخص گلیسمی می‌تواند ابزار مفیدی باشد. شاخص گلیسمی که مقیاسی از ۰ تا ۱۰۰ را

شامل می شود، نشان می دهد یک ماده غذایی طی دو ساعت پس از مصرف چه میزان قند خون را افزایش می دهد. سیب با امتیاز ۳۶ یک ماد غذایی با شاخص گلیسمی کم در نظر گرفته می شود.

اما چه ارتباطی بین این عدد و کاهش وزن وجود دارد؟ مصرف مواد غذایی با شاخص گلیسمی کم ممکن است به مدیریت وزن کمک کند زیرا سطوح پایدارتر قند خون از بروز گرسنگی جلوگیری می کند. غذاهایی با شاخص گلیسمی زیاد قند خون را سریع تر افزایش می دهند که به معنای ترشح انسولین برای کاهش قند خون خواهد بود. زمانی هم که قند خون پایین است، گرسنه می شویم و می خواهیم دوباره غذا بخوریم. سیب از جمله مواد غذایی است که می تواند به تثبیت قند خون و تقویت کاهش وزن کمک کند.

سیب سرشار از آنتی اکسیدان هاست

سیب سرشار از آنتی اکسیدانی به نام کوئرستین است که ممکن است التهاب را در بدن کاهش دهد. کاهش التهاب به خودی خود خوب است اما ممکن است برای کاهش وزن نیز مفید باشد. التهاب با چاقی پیوند خورده است زیرا ممکن است بر مقاومت به انسولین تأثیرگذار باشد. زمانی که با مقاومت به انسولین مواجهید، بدن شما ممکن است انسولین بیشتری تولید کند که چاق شدن را به همراه دارد. کوئرستین ممکن است ترکیبات پیش التهابی را در بدن تغییر دهد و از این رو بر مقاومت به انسولین تأثیرگذار باشد.

سیب گزینه ای راحت برای مصرف است

آماده کردن یک میان وعده به اندازه برداشتن یک سیب نمی تواند راحت و سریع باشد. مصرف سیب راحت است و می تواند به کاهش وزن کمک کند.

هنگام ایجاد انتخاب های سبک زندگی سالم، راحتی یک جنبه کلیدی است. اگر دنبال کردن انتخاب های سالمی که انجام می دهید برای شما راحت نباشد، احتمال پایبندی به آنها در بلندمدت نیز کاهش می یابد.

در معرض دید قرار دادن و دسترسی راحت به انتخاب های سالم، ترفند ساده ای است که می توانید در زندگی روزانه خود مد نظر قرار دهید. به عنوان مثال، ظرف میوه را در مکانی که بخوبی دیده شود، مانند پیشخوان آشپزخانه قرار دهید.