

## **با خوراکی های پاییزی خودتان را لاغر کنید!**

کرفس نیز از سبزیجات کم کالری پاییزی و سرشار از فیبر است. هر صد گرم کرفس تنها ۲۰ گرم کالری دارد و سوخت و ساز چربی ها را در بدن افزایش می دهد.



سلامت نیوز: کرفس نیز از سبزیجات کم کالری پاییزی و سرشار از فیبر است. هر صد گرم کرفس تنها ۲۰ گرم کالری دارد و سوخت و ساز چربی ها را در بدن افزایش می دهد.

با فرارسیدن فصل پاییز مواد غذایی و سبزیجاتی در دسترس مردم قرار می گیرند که سرشار از ویتامین و فیبر هستند اما کالری بسیار کمی دارند.

هر صد گرم قارچ تنها ۲۰ گرم کالری دارد در حالی که سرشار از پروتئین و مواد معدنی است.

به گفته متخصصان؛ قارچ دارای مس سلنیوم و آنتی اکسیدان است که به سلامت روده بزرگ کمک می کند.

متخصصان اظهار کردند: کرفس نیز از سبزیجات کم کالری پاییزی و سرشار از فیبر است. هر صد گرم کرفس تنها ۲۰ گرم کالری دارد و سوخت و ساز چربی ها را در بدن افزایش می دهد.

مطالعات نشان می دهد، اگر چه سیب به اندازه سبزیجات کم کالری نیست اما به علت خواص فراوانی که دارد نباید از رژیم غذایی حذف شود. سیب سرشار از فیبر، پتاسیم و انواع ویتامین هاست و به راحتی هضم می شود.

منبع: سایت آفتاب