

## میوه‌های پاییزی لاغر تان می‌کند

بهترین روش برای جلوگیری از معضل چاقی در این فصل استفاده مداوم از میوه ها و سبزیجات است.



بهترین روش برای جلوگیری از معضل چاقی در این فصل استفاده مداوم از میوه ها و سبزیجات است.

سیمین عسگری متخصص تغذیه در گفتگو با باشگاه خبرنگاران گفت: چاقی یکی از معضلهای فراگیر است که این روزها خیلی ها گرفتارش هستند از اینرو مصرف مداوم سبزیجات در جهت پیشگیری از چاقی مفید است.

وی افزود: در این زمینه می توان سبزی و میوه ها را به صورت خام یا پخته مصرف کرد از اینرو مصرف آب میوه مانند: آب هندوانه، آناناس، پرتقال و آب لیمو از خاصیت بیشتری برخوردار است.

این متخصص تغذیه توصیه کرد: مصرف روزانه 5 تا 7 واحد میوه و سبزی توصیه می شود زیرا چربی سبزیجات بسیار پایین و فاقد کلسترول است و از بروز ابتلا به بیماریهای قلبی جلوگیری می کند.

عسگری اظهار داشت: پرتقال از اصلی ترین میوه های پاییزی محسوب می شود که می تواند چربی های اضافی را از بین ببرد از اینرو برای کاهش وزن بسیار مفید است.

بیشتر: سلامت نیوز (تندرستی): تغذیه: میوه‌های پاییزی لاغر تان می‌کند:::