

## مرکبات مفید برای کاهش وزن



همه می دانیم برای کم کردن وزن لازم است که سالم بخوریم و از طرفی می دانیم که یکی از مهم ترین تأثیرات میوه پایین آوردن وزن است. افزودن مرکبات به برنامه غذایی، باعث سوخت چربی و در نتیجه کاهش وزن می شود.

همه می دانیم برای کم کردن وزن لازم است که سالم بخوریم و از طرفی می دانیم که یکی از مهم ترین تأثیرات میوه پایین آوردن وزن است. افزودن مرکبات به برنامه غذایی، باعث سوخت چربی و در نتیجه کاهش وزن می شود.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از روزنامه خراسان ؛ البته از آن جا که مصرف برخی از میوه ها با برخی از داروها به ویژه داروی فشار خون تداخل ایجاد می کند، قبل از مصرف برخی مرکبات با پزشک خود مشورت کنید. در ادامه این مطلب به مرکبات مفید برای کاهش وزن اشاره می کنیم:

**پرتقال قرمز:** محققان دریافته اند پرتقال قرمز برای متوقف کردن رشد سلول های سرطانی مفید است. آنتوسیانین و کاروتنوئیدها در کم کردن وزن نیز موثر است. علاوه بر آن در میزان قند خون تعادل ایجاد می کند و در نتیجه برای حفظ وزن از آن استفاده می شود.

**گرامانتین:** نوعی نارنگی است که تقویت کننده سیستم ایمنی بدن است و خستگی را رفع می کند. ویتامین C موجود در آن، تولید سلول های خونی را که با ویروس ها مقابله می کند، افزایش می دهد. با مصرف منظم این میوه می توانید وزن کم کنید و وزن متناسب خود را حفظ کنید.

**گریپ فروت:** این میوه تراکم مواد معدنی را در استخوان ها افزایش می دهد و از بروز پوکی استخوان پیشگیری می کند. همچنین خطر بروز بیماری قلبی و سرطان را کاهش می دهد. نتایج بررسی ها نشان می دهد، مصرف روزانه گریپ فروت، باعث کاهش ۱۰ کیلوگرم وزن در ۱۳ هفته می شود.

**لیمو ترش:** وجود ماده ای به نام لیمونوئید در آن با مشکلات معده مقابله می کند. در تولید آنزیم های هاضمه نقش دارد و به انقباض روده ها کمک می کند؛ این امر باعث بهبود نفخ و سوء هاضمه می شود. مصرف منظم لیمو باعث کاهش وزن می شود.

**تانجلو:** این میوه هیبریدی از گریپ فروت و نارنگی است که برخی آن را به عنوان نارنگی تانجلو می شناسند. این میوه از بروز چین و چروک پیشگیری می کند. مویرگ ها و بافت های پیوندی را تقویت می کند. مصرف منظم این میوه وزن را کاهش می دهد.

**نارنگی:** نوعی ماده شیمیایی کاهش دهنده چربی موجود در این میوه، از تراکم چربی در بدن پیشگیری می کند. این میوه روند سوخت و ساز چربی را تسریع می کند در نتیجه باعث کاهش وزن می شود.