



هفت میوه عالی برای کاهش وزن و سوزاندن چربی شکم

هنگامی که مسئله کاهش وزن مطرح است، آنچه می‌خورید به همان اندازه چیزهایی که نمی‌خورید مهم است. و خوردن میوه‌ها راهی عالی برای کم کردن وزن اضافی است.

همشهری آنلاین: هنگامی که مسئله کاهش وزن مطرح است، آنچه می‌خورید به همان اندازه چیزهایی که نمی‌خورید مهم است. و خوردن میوه‌ها راهی عالی برای کم کردن وزن اضافی است. میوه‌ها کالری کمی دارند و پر از مواد مغذی هستند، و شکم شما را برای مدت طولانی پر نگه می‌دارند. میوه‌ها را می‌توانید در صبحانه، ناهار یا شام یا در میان وعده‌های غذایی می‌توانید از این میوه‌های خوشمزه بخورید. پژوهش‌های اخیر نیز نشان می‌دهند که مصرف برخی از میوه‌ها به سوزاندن چربی کمک می‌کنند و سرعت رسیدن شما به اهداف‌تان از لحاظ تناسب بدنی را افزایش می‌دهند. این هفت میوه سوزاننده چربی به کاهش وزن شما کمک خواهند کرد:

۱- آووکادو

آووکادو در راس میوه‌هایی قرار دارند که محتوای چربی بالایی دارند، اما آووکادو در عین حال در صدر فهرست میوه‌های سوزاننده چربی قرار دارد. علت این است که این میوه حاوی مقادیر بالایی اسیدهای چرب اومگا-۹ است که از چربی‌های تک-اشباع نشده که برای بدن شما مفید است. آووکادو به افزایش میزان تبدیل چربی به انرژی کمک می‌کند. آووکادو همچنین به افزایش برخی از هورمون‌ها کمک می‌کنند که باعث کاهش وزن هم در مردان و هم در زنان می‌شوند. آووکادو به مغز شما اطلاع می‌دهد که معده‌تان پر است و بنابراین مانع از میل مفرط ناسالم به خوردن غذا می‌شود.

۲- سیب

هنگام صحبت از میوه‌های سالم سوزاننده چربی نمی‌توان سیب را نادیده گرفت. سیب هنگامی که مسئله کاهش وزن مطرح است، کمک بزرگی شمرده می‌شود. سیب مقدار زیادی فیبر دارد و میزان کالری آن کم است- و به این ترتیب اسنکی عالی برای شماست. این میوه همچنین مقدار زیادی ویتامین B، ویتامین C، آنتی‌اکسیدان و مواد معدنی که به سوخت و ساز بدن شما کمک می‌کنند.

۳- بلوبری (قره‌قاپ)

همه میوه‌های تمشک‌مانند یا به اصطلاح «بری‌ها» برای بدن مفید هستند، اما بلوبری بهترین آنهاست. بلوبری حاوی مقدار زیادی آنتی‌اکسیدان است که با عوارض ناشی از چربی‌های اضافی مقابله می‌کنند مواد مغذی موجود در بلوبری سوخت و ساز بدن شما را تشدید می‌کنند و کارایی بدن شما را در سوزاندن کالری‌ها افزایش می‌دهند. این میوه ضریب گلیسمیک پایینی دارد و به این ترتیب بدون اینکه قند اضافی وارد بدن شما کند، ذائقه شیرینی شما را ارضا خواهد کرد. حتی برخی بررسی‌ها نشان داده‌اند آنهایی که بلوبری می‌خوردند نسبت به آنهایی که این میوه را نمی‌خوردند، در کاهش چربی‌های شکمی موفق‌تر بوده‌اند.

۴- گریپ‌فروت

برخی از کارشناسان تناسب بدنی معتقدند که اگر هر روز گریپ‌فروت بخورید، می‌توانید بدون اینکه تغییرات بیش از حدی در رژیم غذایی‌تان ایجاد کنید، سریع‌تر به هدف کاهش وزن‌تان دست یابید. میزان بالای آب موجود در گریپ‌فروت به هیدراتاسیون بدنی شما کمک می‌کند. به علاوه آنزیم‌های چربی‌سوز موجود در این میوه آن را به گزینه‌ای عالی برای کاهش وزن بدل می‌کند. از طرف دیگر چون انرژی بیشتری برای هضم این میوه لازم است، به سوزاندن کالری‌های بیشتر کمک می‌کند.

۵- نارگیل

نارگیل اسنکی شیرین و پرکننده است که می‌تواند میل شما به خوردن غذای بیشتر را مهار کند. نارگیل به حفظ احساس پری شما کمک می‌کند و به این ترتیب کالری‌های کمتری را مصرف خواهید کرد.

نارگیل که مملو از تری‌گلیسریدهای با زنجیره متوسط یا MCTS است، می‌تواند سرعت متابولیسم شما (تا ۳۰ درصد) بالا ببرد.

۶- آنا،

در این میوه به تشدید سوخت و ساز بدن شما کمک می‌کنند. بررسی‌ها نشان داده‌اند که پلی‌فنول‌های آنتی‌اکسیدان

این مواد همچنین به روند سم‌زدایی در بدن یاری می‌رسانند.

و علاوه بر اینها انار اشتهای شما را هم کم می‌کند، و برای همین است که بهتر است یک لیوان آب انار به همراه صبحانه‌تان بنوشید یا آن را به ظرف سالادتان در ناهار اضافه کنید.

پس به این میوه عالی روی آورید تا هم ذائقه‌تان را ارضا کرده باشید و هم میل نابهنگام‌تان برای غذا خوردن را مهار کنید.

۷- لیمو

لیمو هم به عنوان یک سم‌زدای کبدی شهرت دارد- کبد سالم برای حفظ توانایی بدن برای گوارش غذا و سوزاندن چربی نقش اساسی دارد.

و هم از تجمع چربی در بدن جلوگیری می‌کند، بنابراین لیمو میوه‌ای عالی برای کاهش وزن است.

توصیه‌هایی برای مصرف میوه

هنگامی که مسئله خرید میوه مطرح است، از انواع کمپوت‌شده پرهیز کنید زیرا آنها حاوی شربت‌های قندی هستند که میزان بالایی از کالری دارند. بهترین میوه‌ها برای شما میوه‌های طبیعی هستند،

بنابراین همیشه سعی کنید فقط میوه‌های تازه را مصرف کنید، برنامه کاهش وزن‌تان را با یک برنامه ورزش روزانه همراه کنید و در این هنگام خواهید که دید که چطور وزن اضافی‌تان را از دست خواهید داد.

البته میوه‌ها فواید دیگری هم دارند، به گردش بهتر خون کمک می‌کنند، ایمنی را افزایش می‌دهند، گوارش را بهبود می‌بخشند، به تغذیه پوست و مو کمک می‌کنند و سلامتی کلی شما را هم ارتقا می‌بخشند.