

۵ میوه زمستانه در خدمت لاغری



در این مطلب میوه‌هایی را معرفی می‌کنیم که کالری کمی دارند و می‌توانید از خواص آن‌ها بهره ببرید و از خاصیت سیرکنندگی آن‌ها در جهت رسیدن به هدف‌تان استفاده کنید.

همشهری آنلاین: در این مطلب میوه‌هایی را معرفی می‌کنیم که کالری کمی دارند و می‌توانید از خواص آن‌ها بهره ببرید و از خاصیت سیرکنندگی آن‌ها در جهت رسیدن به هدف‌تان استفاده کنید.

بدون شک با خوردن هیچ میوه‌ای نمی‌شود یک شبه لاغر و خوش اندام شد. اصلاً هیچ ماده‌ی غذایی معجزه‌آسایی برای لاغری وجود ندارد. این اراده و تلاش شماست که معجزه می‌کند. اما با این حال می‌توانید در چهارچوب یک رژیم غذایی سالم با کمک برخی از میوه‌ها سریع‌تر به هدف‌تان برسید.

لیموترش

لیموترش زردرنگ و لیموترش سبز رنگ جزو میوه‌هایی هستند که باعث لاغری می‌شوند. این میوه‌های ترش حاوی کالری اندکی هستند. در واقع هر 100 گرم لیموترش کمتر از 20 کالری دارد. لیموترش فاقد چربی و کلسترول است و کربوهیدرات کمی نیز دارد. این مرکبات ترش و مفید باعث تمیزی بدن و دفع توکسین‌های آن می‌شوند.

روش استفاده

می‌توانید لیموترش را در آب حل کرده و در طول روز بنوشید. نوشیدنی لیموترش پایه اصلی رژیم لیموترش است. علاوه بر مصرف این نوشیدنی حتماً روی غذاهایتان لیموترش بچکانید تا خوش طعم شوند. به طور کلی سعی کنید برای خوش طعم کردن غذاها به جای استفاده از کره و خامه و روغن از لیموترش، سبزیجات معطر و ادویه‌ها استفاده کنید.

گریپ فروت

گریپ فروت نیز یکی دیگر از همیاران تمام عیار لاغری است. این میوه سرشار از مواد مغذی فیتو می‌باشد که بدون تحمیل کالری باعث ایجاد احساس سیری می‌شود. باید بدانید که هر 100 گرم از این میوه فقط 30 کالری به بدن می‌رساند. گریپ فروت همچنین حاوی میزان زیادی فیبر پکتین است. این فیبر غیرمحلول باعث کاهش کلسترول خون شده و به بدن کمک می‌کند تا چربی کمتری ذخیره کند.

روش مصرف

مصرف روزانه **گریپ فروت** بخصوص صبح‌ها تاثیر زیادی در لاغری دارد. می‌توانید گریپ فروت را به همراه سالاد یا به صورت میوه کامل مصرف کنید. البته اگر مشغول مصرف داروی خاصی هستید قبل از مصرف حتماً با پزشک‌تان مشورت کنید. در صورت داشتن مشکلات گوارشی نیز بهتر است قبل از مصرف میزان زیادی گریپ فروت و همچنین لیموترش با پزشک مشورت کنید.

پرتقال

پرتقال یکی دیگر از مرکبات پرطرفدار و شناخته شده است که دیگر نیازی به معرفی زیاد ندارد. این میوه جزو میوه‌های سیرکننده است و کمک زیادی به لاغری می‌کند. بدون شک زمانی که رژیم می‌گیرید احتمال اینکه در معرض کمبود ویتامین قرار بگیرید بیشتر است.

میزان بالای ویتامین C موجود در این میوه مانند یک مکمل عمل کرده و به تامین ویتامین بدن کمک می‌کند. این میوه نیز مانند لیموترش به سم زدایی از بدن کمک می‌کند. البته کارایی آن به اندازه ی لیموترش نخواهد بود.

پرتقال حاوی میزان قابل توجهی آنتی اکسیدان است که به دفع سموم بدن و همچنین کاهش هورمون کورتیزول که به هورمون **استرس** معروف است کمک می‌کند.

به عقیده متخصصان ترشح زیادی این هورمون یکی از عوامل ذخیره سازی چربی دور شکم است. بنابراین با کاهش ترشح آن می‌توان به کاهش چربی‌های دور شکمی نیز امیدوار شد.

روش استفاده

پرتقال را پوست بگیرید اما بخش‌های سفید و پوست نازک بخش گوشتی آن را جدا نکنید چون بیشترین میزان مواد مغذی و فیبرهاست. در چهارچوب یک رژیم لاغری سالم نه از آن دست رژیم‌های سخت، پرتقال را گنجانده و از ویتامین‌ها و خاصیت سیرکنندگی آن در جهت لاغری استفاده کنید.

سیب

یکی از مزیت‌های **سیب** نسبت به میوه‌های دیگر این است که در طول سال در بازار میوه وجود دارد و به راحتی می‌شود از آن نهایت استفاده را برد. راز اصلی لاغری سیب در فیبرهای لاغر کننده آن است. سیب حاوی میزان زیادی فیبرهای غذایی است که در بین آن‌ها پکتین شهرت زیادی در سیرکنندگی و لاغری دارد. اگر می‌خواهید از سیب در جهت رسیدن به هدف تناسب اندام استفاده کنید لازم است که آن را قبل از غذا میل کنید. در این صورت اشتهايتان را کنترل می‌کند و مانع از پرخوری در وعده اصلی

می‌شود. این میوه پرمغز کالری زیادی ندارد. هر 100 گرم از این میوه حدود 50 کالری دارد که چندان به چشم نمی‌آید.

روش استفاده

اگر رژیم گرفته‌اید روزانه یک تا دو عدد سیب میل کنید. توصیه می‌کنیم روی میز یا داخل کیف‌تان سیب داشته باشید که در صورت احساس گرسنگی بتوانید یک میوه کم کالری، پرخابیت و سیرکننده میل کنید.

کیوی

اگر رژیم گرفته‌اید حتماً کیوی را وارد برنامه غذایی‌تان بکنید. هر 100 گرم کیوی به زحمت 60 کالری وارد بدن می‌کند. همین میوه کم کالری حاوی میزان زیادی پتاسیم، کلسیم و به ویژه ویتامین C است و شما را به هدف لاغری‌تان نزدیک‌تر می‌کند. کیوی همچنین سرشار از آب است که باعث تامین آب کافی برای سلول‌های بدن می‌شود.

روش استفاده

کیوی‌هایی با پوست نرم‌تر را انتخاب کنید. البته نباید کیوی‌تان بیش از اندازه نرم باشد. توجه داشته باشید که میوه‌های رسیده حاوی بیشترین میزان ویتامین‌ها و مواد معدنی هستند.