

سبزیجات کم کالری بخورید

برخی از سبزیجات علاوه بر خواصی که دارند بسیار کم کالری بوده و سیر کننده هستند.



برخی از سبزیجات علاوه بر خواصی که دارند بسیار کم کالری بوده و سیر کننده هستند.

به گزارش گروه دانشتنی‌های خبرگزاری فارس، افزایش مصرف میوه‌ها و سبزیجات یک راه ساده و سالم است که باعث کاهش مصرف کالری روزانه می‌شود؛ برای سالم ماندن بهتر است در هر وعده غذایی یا میان وعده‌ها از این سبزیجات استفاده کنیم.

خيار:

نصف خيار حدود 20 کالری دارد و 98 درصد آن آب است، خيار حاوی فیبر، پروتئین، ویتامین A، C، K، امگا3، امگا6، B5، کلسیم، منیزیم، فسفر، پتاسیم، منگنز و فیتواسترویل است.

خيار خواص ضد سرطانی دارد، بوی بد دهان را از بین می‌برد، برای پوست، مو و ناخن مفید است، باعث کاهش کلسترول، بهبود دیابت و نقرس می‌شود، ادرار آور است، به کاهش وزن کمک می‌کند و چربی سوز خوبی است.

گوجه فرنگی:

یک گوجه فرنگی متوسط دارای 25 کالری است و سرشار از آب و فیبر است، گرسنگی را کاهش می‌دهد و می‌توان به صورت پخته و خام خورد.

گوجه فرنگی از سکنه مغزی جلوگیری می‌کند، برای پوست، پروستات، تسکین دردهای عصبی، رفع بی‌اشتهایی، درمان یبوست، تورم دهان، درد مفاصل، روماتیسم، تصفیه خون و بیماری‌های عفونی مفید است؛ آب گوجه فرنگی ادرار آور است و به هضم غذا و مواد نشاسته‌ای کمک می‌کند.

گوجه فرنگی دارای ویتامین A، B، C، و K است، مواد معدنی مانند کلسیم، فسفر و آهن دارد و انرژی بدن را تأمین می‌کند.

کرفس:

هر شاخه کرفس یک تا 2 کالری دارد، تمیز کننده کلیه و مثانه است، مانع سنگ کلیه یا آلودگی میکروبی و درد می‌شود، ضمن اینکه بوی بد دهان را از بین می‌برد.

کرفس تقویت کننده معده و اعصاب است و به سوختن چربی و کاهش وزن نیز کمک می‌کند.

کاهو:

کاهو انواع مختلف دارد، هر برگ کاهو دارای 2 کالری است و غنی از ویتامین ث، پتاسیم و فیبر است، ضمن اینکه این گیاه خواب آور و ضد نفخ است.

ترپچه:

10 عدد ترپچه دارای 7 کالری است، غنی از مواد معدنی است، طعم آن کمی تند است، باعث هضم غذا شده و موجب لاغری می‌شود.

ترپچه خواص دارویی دارد، برای درمان یرقان، نقرس و روماتیسم مفید است و باعث دفع سنگ‌های صفراوی می‌شود، ضمن

اینکه برای از بین رفتن نفخ معده مفید است؛ تریچه درد را تسکین می‌دهد، معده را پاک می‌کند و ادرارآور است.