

خرما چربی شکن طبیعی

خرما سرشار از ویتامین، کلسیم و آهن طبیعی است و می تواند کم خونی را درمان کند. این ماده غذایی سیستم ایمنی بدن را تقویت می کند و باعث ارتقای سلامت بدن می شود. جالب است بدانید خرما در کاهش وزن نیز نقش دارد؛ اما چگونه؟



خرما سرشار از ویتامین، کلسیم و آهن طبیعی است و می تواند کم خونی را درمان کند. این ماده غذایی سیستم ایمنی بدن را تقویت می کند و باعث ارتقای سلامت بدن می شود. جالب است بدانید خرما در کاهش وزن نیز نقش دارد؛ اما چگونه؟

* چربی شکن: به گزارش سلامت نیوز به نقل از روزنامه خراسان، مواد متعددی مانند پتاسیم و سولفور در خرما وجود دارد که نه تنها سلامت قلب را حفظ می کند بلکه به روند شکستن چربی در بدن نیز کمک می کند. برای افزایش میزان متابولیک و کاهش وزن، صبح ها خرما مصرف کنید.

* خرما به دلیل غنی بودن از ویتامین و ماده کانی و فیبرهای قابل حل و غیرقابل حل، باعث احساس سیری و مانع از پرخوری می شود.

* خاصیت ملین دارد: بیوست را درمان می کند. سیستم گوارش را سالم نگه می دارد و روند سوخت و ساز بدن را افزایش می دهد. در نتیجه باعث کاهش وزن می شود.

* سیستم هاضمه را تحریک می کند: خرما حاوی نیکوتین است که مشکلات گوارشی و روده را درمان می کند. باکتری مفید را افزایش می دهد و باکتری مضر را از بین می برد. با بهبود دادن عملکرد سیستم هاضمه، باعث کاهش وزن می شود.

* کم کالری و سرشار از انرژی است: قندهای طبیعی در آن مانند فروکتوز و گلوکز انرژی مورد نیاز بدن را تامین می کند.

* عاری از کلسترول و چربی های ترانس است: این دو عامل باعث افزایش وزن می شود. خرما عاری از چربی و سرشار از ماده مغذی است اما باعث کاهش کالری می شود.

* خواب آلودگی مفرط را برطرف می کند: مصرف خرما برخلاف غذاهای سنگین که باعث خواب آلودگی می شود، احساس نشاط و انرژی ایجاد می کند بنابراین فعال می مانید و وزن بیشتری کم می کنید.