

نارنجی های لاغرکن



نتایج بررسی های اخیر نشان می دهد که سبزی ها و میوه های نارنجی رنگ برای کاهش وزن مفید است. این مواد غذایی نارنجی رنگ، غنی از فیبر و دارای قند طبیعی است.

سلامت نیوز: نتایج بررسی های اخیر نشان می دهد که سبزی ها و میوه های نارنجی رنگ برای کاهش وزن مفید است. این مواد غذایی نارنجی رنگ، غنی از فیبر و دارای قند طبیعی است.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از روزنامه خراسان، در ادامه این مطلب به برخی از این میوه ها و سبزی ها اشاره می کنیم.

هویج، خام یا پخته سرشار از فیبر است و ایجاد سیری می کند. نسبت به سبزی های دیگر کالری کمتری دارد.

پرتقال، سرشار از ویتامین C است که برای کاهش وزن مفید است زیرا ویتامین C تولید کارنی تین در بدن را افزایش می دهد.

کارنی تین اسیدچرب بدن را می سوزاند.

کدو حلوايي، کم کالری و سرشار از فیبر است و به دلیل کند کردن روند هاضمه، فرد دیرتر احساس گرسنگی می کند.

انبه، این میوه در کاهش وزن سریع موثر است و با ایجاد انرژی زیاد، فرد را در طول روز فعال نگه می دارد، از آن جا که این میوه تولید کننده حرارت است، مصرف آب را افزایش دهید.

طالبی، آب موجود در این میوه، معده را پر می کند و احساس سیری به وجود می آورد.