

با این غذای ارزان، وزن خود را کاهش دهید



کالری کلم بسیار پایین است اما قدرت فوق العاده ای در خود دارد! خام، پخته یا تخمیر شده فرقی ندارد اگر می خواهید وزن کم کنید این سبزی چلیپایی ارزان قیمت را باید در برنامه غذایی خود راه دهید.

کالری کلم بسیار پایین است اما قدرت فوق العاده ای در خود دارد! خام، پخته یا تخمیر شده فرقی ندارد اگر می خواهید وزن کم کنید این سبزی چلیپایی ارزان قیمت را باید در برنامه غذایی خود راه دهید.

1- خاصیت دفع ادرار دارد: اگر بدنتان در خود آب جمع کرده است، مقداری کلم میل کنید و آماده تخلیه کردن باشید! خوردن کلم حاوی آب و مواد معدنی به صورت منظم به بدن کمک می کند مایعات اضافی را دفع کند، وقتی این اتفاق می افتد نتایج باشگاه رفتنتان را نیز زودتر خواهید دید! (با دفع شدن مایعات اضافی دیگر وزن آب مانع دیدن وزن اصلی نمی شود)

2- به از بین رفتن نفخ کمک می کند: به خاطر داشتن سطوح بالای ویتامین C و A، کلم دارای خواص ضد التهابی عمده است. اگر کلم را به خاطر قدرت ضد نفخش می خورید کلم قرمز را به کلم سبز ترجیح دهید چون مقدار این ویتامین هایش بیشتر است.

3- به گوارش کمک میکند: کلم سرشار از فیبر است، و این خاصیتش باعث می شود برنامه رفتن به دستشویی تان مرتب شود. فراتر از یبوست، آب کلم به کسانی که مرتب از سوزش سر دل، زخم های گوارشی، و دیگر مشکلات جدی مسیر گوارشی رنج می برند کمک می کند. با شنیدن این خواص از کلم مطمئناً علاقه مند شدید که بیشتر از آن استفاده کنید، پس وقت را تلف نکنید و هرچه زودتر به برنامه غذایی خود بیاوریدش.