

میوه‌های چربی سوز پاییزی که لاغرتان می‌کند

با فرا رسیدن پاییز می‌توان با مصرف میوه و سبزیجات فصل به حفظ وزن مناسب کمک کرد.



با فرا رسیدن پاییز می‌توان با مصرف میوه و سبزیجات فصل به حفظ وزن مناسب کمک کرد.

به گزارش جام جم سرا، دکتر شیر آلی متخصص پوست و زیبایی و تناسب اندام در گفتگو با باشگاه خبرنگاران جوان گفت: میوه ها و سبزیجات شامل مواد غذایی هستند که میزان کالری کمی دارند و با خوردن آن فرد احساس سیری می‌کند و همین عامل مانع از پرخوری می‌شود به خصوص مصرف میوه ها و سبزیجات پاییزی با توجه به این فصل که در آن هستیم به تناسب و حفظ اندام بسیار می‌تواند کمک کند.

از آنجایی که یک سوم مردم جهان با چاقی و مشکلات آن روبه رو هستند مصرف مداوم و روزانه سبزیجات و میوه‌ها برای پیشگیری از چاقی ضروری و اثربخش است. طبق برخی آمار نیمی از ایرانیان نیز دچار اضافه وزن و چاقی هستند.

وی افزود: باید روزانه حدود ۵ تا ۷ واحد میوه و سبزی مصرف شود زیرا چربی سبزیجات نیز بسیار پایین و یا فاقد کلسترول است از این رو مصرف سبزیجات می‌تواند از بروز بیماری‌های قلبی در افراد نیز جلوگیری کند. میوه‌های پاییزی مثل توت فرنگی پاییزی، سیب، گلابی، کیوی و سبزیجات و صیفی جات مثل کلم بروکلی، کاهو، چغندر، بلال، قارچ، کدو تنبل، کرفس و .. مواد غذایی پرطرفداری هستند که از اضافه وزن جلوگیری کرده و حتی باعث لاغری می‌شود.

این متخصص تناسب اندام اظهار داشت: افرادی که قصد لاغری دارند کرفس زیادی می‌خورند؛ به خاطر این که این سبزی کم کالری است. ساقه‌های کرفس سرشار از آب است. کرفس سرشار از فیبر است و همین فیبرها یک ماده مغذی سالم ساخته است. قارچ اشتها برانگیز و مغذی و در عین حال کم کالری است. هر نصف فنجان قارچ حاوی ۱۰ کالری انرژی است.

این ماده غذایی پرطرفدار کم و بیش فاقد چربی است و دارای فیبر، پتاسیم، سلنیوم، ریوفلاوین، تیامین، اسید فولیک، ویتامین B6 و زینک (روی) است. باید بدانید دو هفته مصرف منظم قارچ خام باعث کاهش وزن خواهد شد.

وی در خصوص گلابی و کیوی و سیب که در کاهش وزن نقش دارند، بیان کرد: گلابی سرشار از فیبر است و به کنترل دستگاه گوارش کمک می‌کند. این ماده غذایی حاوی فیبری به نام پکتین است که احساس سیری طولانی مدت ایجاد می‌کند و جلوی پرخوری را می‌گیرد.

همچنین یک عدد سیب یک میان وعده ایده آل، خوش طعم و کم کالری محسوب می‌شود. هر 100 گرم کیوی به زحمت 60 کالری وارد بدن می‌کند. همین میوه‌ی کم کالری حاوی میزان زیادی پتاسیم، کلسیم و به ویژه ویتامین C است همچنین سرشار از آب است که باعث تامین آب کافی برای سلول‌های بدن می‌شود. بنابراین به هدف لاغری نزدیک تان می‌کند.

دکتر شیرآلی خاطر نشان کرد: بی تردید با خوردن هیچ میوه‌ای نمی‌شود در عرض یک شب لاغر و خوش اندام شد و اصلا هیچ ماده‌ی غذایی معجزه آسایی برای لاغری وجود ندارد در واقع 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 هدف تان برسید.