

## آشنایی با میوه های کم کالری اما پرخاصیت

کالری میوه ها با هم متفاوت است و باید بدانیم هر میوه چند کالری دارد.

به گزارش خبرنگاران گروه زندگی و سرگرمی گزارش خبر، در این گزارش شما را با تعدادی از میوه های کم کالری اما پرخاصیت آشنا می کنیم تا برای رفع گرسنگی، از آنها کمک بگیرید. خانه نشینی، بی حوصلگی و زندگی دور از مهمانی و تفریح، باعث گرایش بیشتر به خوردن، به ویژه مصرف شیرینی ها و خوراکی های پر کالری می شود؛ بنابراین اضافه وزن می تواند یکی از معضلات این دوره خاص از زندگی همه ما باشد. به همین دلیل می خواهیم با تعدادی از میوه های کم کالری، اما پرخاصیت آشنا شویم تا برای رفع گرسنگی، از آنها کمک بگیریم.

۱- برگ سبز

اسفناج یکی از سبزی های پرخاصیت فصل بهار است. این سبزی کم کالری و پرخاصیت است. اسفناج سرشار از پروتئین گیاهی و ویتامین (K) است. آهن و کلسیم از دیگر ویژگی های تغذیه ای اسفناج است. این سبزی سرشار از فیبر است و به همین دلیل به عملکرد بهتر دستگاه گوارش کمک می کند. از خام آن نیز می توانید در سالاد و ساندویچ ها و از پخته آن برای تهیه خورش آلو اسفناج، آش و بورانی استفاده کنید.

۲- خواهر زردآلو

هلو از میوه های خوش خوراک بهار است. با وجود کالری مناسب، این میوه از ارزش غذایی بالایی نیز برخوردار است.

این میوه سرشار از آنتی اکسیدان و ویتامین (A) است. به همین دلیل به افزایش عملکرد سیستم ایمنی بدن کمک می کند. هلو حاوی قند طبیعی و فیبر است. به همین دلیل به تنظیم قند خون و تنظیم عملکرد سیستم ایمنی بدن کمک می کند.

۳- زرد کوچک

زردآلو، میوه دیگر فصل بهار است. قند طبیعی موجود در این میوه به تنظیم میزان قند خون کمک می کند. زردآلو سرشار از آنتی اکسیدان و پتاسیم است؛ بنابراین مصرف آن می تواند به ارتقاء عملکرد سیستم ایمنی بدن کمک کرده و بدن را در برابر بیماری ها مقاوم کند.

۴- ریز سبز

نخودفرنگی هرچه ریز و سبزتر باشد، خوش خوراک تر است. این سبزی خوش آب و رنگ و خاص، پایه اصلی بسیاری از خوراک ها و سالادها است. نخودفرنگی حاوی آنتی اکسیدان کلروفیل است و از این نظر به عملکرد بهتر سیستم ایمنی بدن کمک می کند. این سبزی سرشار از فیبر است و مصرف آن می تواند به بهبود عملکرد سیستم گوارشی کمک کند. نخودفرنگی سرشار از پروتئین گیاهی است.

۵- خوش عطر بهار

کافی است یک چاقو به طالبی یا گرمک بزنید و عطر آن تا هفت خانه آن طرف تر برود. طالبی و گرمک سرشار از فیبر هستند. این میوه ها سرشار از پتاسیم بوده و البته که میزان سدیم آن پایین است؛ بنابراین می تواند باعث تنظیم فشار خون عملکرد بهتر دستگاه قلبی-عروقی شود. طالبی و گرمک حاوی قند طبیعی بوده و به تنظیم قند خون کمک می کند.