گزارش خبر
NEWSREPORT
کد خبر: ۴۵۲۲۵۶
جمعه ۲۸ خرداد ۱۴۰۰ ۱۰:۰۹

برای لاغر شدن این میوه ها را بخورید!

میوه‌هایی که سرشار از فیبر، ویتامین و مواد غذایی ضروری هستند یکی از بهترین خوراکی‌ها برای مصرف هنگام رژیم غذایی هستند.

به گزارش خبرنگاران زندگی و سرگرمی گزارش خبر، فیبر موجود در میوه باعث می‌شود که شما احساس سیری کنید و فروکتوز آن باعث می‌شود تا حس رضایت از مصرف شیرینی در شما ایجاد شود. همه میوه‌ها برای این کار مفید هستند، اما مصرف برخی از میوه‌ها برای زمانی که قصد کاهش وزن دارید مناسب‌تر است:

با چهار گرم فیبر و ۹۵ کالری در هر سیب، این میوه یکی از بهترین‌ها برای کاهش وزن است. به خاطر اینکه زمان خوردن آن زیاد است و این میوه سرشار از فیبر است، خوردن آن احساس رضایت زیادی در افراد ایجاد می‌شود. تحقیقات زیادی هم نشان دادند که سیب می‌تواند به کاهش وزن کمک کند.

-۱ سیب

با چهار گرم فیبر و ۹۵ کالری در هر سیب، این میوه یکی از بهترین‌ها برای کاهش وزن است. به خاطر اینکه زمان خوردن آن زیاد است و این میوه سرشار از فیبر است، خوردن آن احساس رضایت زیادی در افراد ایجاد می‌شود. تحقیقات زیادی هم نشان دادند که سیب می‌تواند به کاهش وزن کمک کند.

-۲ موز

برخلاف تصور معروف، موز باعث چاقی نمی‌شود. قطعا این میوه کالری بیشتری از دیگر میوه‌ها دارد، اما از سویی پر از مواد غذایی مفید است. موزها سرشار از پتاسیم، منیزیم، منگنز، فیبر، ویتامین و آنتی‌اکسیدان هستند. همچنین مصرف روزانه موز می‌تواند به کنترل میزان فشار خون بدن کمک کند و همچنین برای شما در مدیریت وزن مفید باشد.

-۳ انواع توت

توت‌های مختلف به عنوان نیروگاه مواد غذایی شناخته می‌شوند، آن‌ها کالری کمی دارند و از سویی پر از ویتامین و آنتی‌اکسیدان هستند. برای مثال در ۱۵۲ گرم توت‌فرنگی ۵۰ کالری وجود دارد. شما می‌توانید از این میوه‌ها برای عصرانه استفاده کنید.

-۴ پرتقال

این میوه پر از ویتامین سی و فیبر است و میزان کالری کمی در آن وجود دارد. یک پرتقال شامل ۴۵ کالری است، پس هنگام خوردن آن نگران وزنتان نباشید