

تخلص من كرشك بالأختبر ٥ أطعمة خضراء تخلصك من دهون البطن تعرف عليها



الأحد 24 أبريل 2016 م

دهون البطن أو الكرش من المشاكل التي يعاني منها الكثيرون في الآونة الأخيرة نتيجة اتباع أنماط غذائية خاطئة

وفي السياق ذاته كشف تقرير نشره مؤخراً الموقع الهندي "بولد سكاي" عن علاجات طبيعية لحرق دهون البطن، بجانب ممارسة بعض الرياحات كالمشي والجري يومياً لمدة 20 دقيقة، وتتضمن هذه العلاجات:

١- الفلفل الأخضر:

من الخضروات ذات القيمة الغذائية العالية، حيث يحتوي الفلفل الأخضر على كمية كبيرة من فيتامين سى، الذي يشجع على حرق الدهون في البطن باستعمال

٢- التفاح الأخضر:

فاكهه مفيدة جدًا للصحة، لاحتوائها على كثير من الألياف وقليل من السعرات الحرارية، ما يعطي الجسم الكثير من الطاقة ويسبب فقدان الوزن بشكل سريع

٣- الفلفل الأخضر الحار:

الاطعمة الحارة تساعد على فقدان الوزن وزيادة عملية التمثيل الغذائي، ما يساعد على حرق الدهون في الجزء الأسفل من البطن

٤- الفاصوليا الخضراء:

الفاصوليا الخضراء غنية بالألياف مع قلة السعرات الحرارية، ولذا تعد من الأطعمة المثالية التي يجب تناولها مرتين في الأسبوع، إذا كنت تزيد إنقاص وزنك وتغلب على دهون البطن

٥- البروكلى:

من الخضروات التي تحتوى على فيتامين ك، المفيد جداً للجسم، حيث يعزز عملية التمثيل الغذائي ويمنع نمو الخلايا السرطانية في الجسم