

تخلص من كرشك بالأخضر 5 أطعمة خضراء تخلصك من دهون البطن تعرف عليها



الأحد 24 أبريل 2016 10:04 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 مؤخرًا الموقع الهندي "بولد سكاي" عن علاجات طبيعية لحرق دهون البطن، بجانب ممارسة بعض الرياضات كالمشي والجرى يوميًا لمدة 20 دقيقة، وتتضمن هذه العلاجات:

1- الفلفل الأخضر:

من الخضراوات ذات القيمة الغذائية العالية، حيث يحتوى الفلفل الأخضر على كمية كبيرة من فيتامين سي، الذي يشجع على حرق الدهون في البطن باستمرار

2- التفاح الأخضر:

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

3- الفلفل الأخضر الحار:

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

4- الفاصوليا الخضراء:

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

5- البروكلي:

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