

# تعرف على أربعة أطعمة تساعد في حرق الدهون



الثلاثاء 4 أبريل 2017 06:04 م

إذا كنت تسعى إلى تخفيف وزنك يجب عليك الحصول على أغذية طبيعية وصحية تساعدك في الوصول إلى الوزن المثالي وتحافظ على صحتك

إليك أربعة أطعمة طبيعية مفيدة للجسم وتساعد على حرق الدهون في الوقت ذاته:

## 1- الفلفل

يعتبر الفلفل من الخضروات الغنية بفيتامين سي، بالإضافة إلى قدرته على امتصاص الدهون، كما يحتوي على سرعات حرارية قليلة جدًا

## 2- التفاح

يعد التفاح من الوجبات الصحية التي من الممكن أن يحل محل الوجبات الخفيفة غير الصحية؛ حيث إنه غني بالألياف والفيتامينات، بالإضافة إلى أن نسبة السكر به منخفضة جدًا

## 3- الأناناس

تحتوي فاكهة الأناناس الطازجة على أنزيم البروميلين، الذي يحفز الجسم على حرق الدهون، كما يساعد في القضاء على أنسجة السيلوليت

## 4- الخضروات ذات الأوراق الخضراء

الخضروات ذات الأوراق الخضراء، مثل الملفوف والخس، غنية بمضادات الأكسدة، كما تساعد في حرق الدهون وتزويد الجسم بالطاقة، بالإضافة إلى توفير الإحساس بالشبع لوقت طويل