

6 فواكه تساعد بخسارة دهونك رمضان



الجمعة 2 يونيو 2017 10:06 م

يشتكى كثيرون من مشكلة اكتساب الكثير من الوزن في خلال شهر رمضان، نتيجة المأكولات الدسمة التي يشتهر بها، وكثرة الموائد والمناسبات

ومن هنا يسعى عديد الأشخاص إلى اتباع نظام غذائي صحي يمنع زيادة الوزن فيه، ويمنح في الوقت نفسه الجسم الطاقة اللازمة، ويمنع الشعور بالجوع في خلال فترات الصيام

إليك مجموعة فواكه تساعد على خسارة الوزن في رمضان، يمكن التركيز عليها للوصول إلى الهدف المنشود:

- الموز:

يعدّ من أفضل الفواكه في هذا المجال؛ كونه يحتوي على نشا أكثر قابلية للذوبان، ما يعطي شعوراً بامتلاء المعدة مع احتساء القليل من الماء بعد تناوله، وهذا طاقة كبيرة حيث يحتاج الجسم إليها من أجل التخلص من الدهون بسرعة أكبر

- البطيخ:

إن هذه الفاكهة الموسمية الصيفية التي يمكن التركيز عليها في خلال حلول شهر رمضان في الصيف تساعد على الشعور بالانتعاش لاحتوائها على كمية كبيرة من الماء والفيتامينات، كما أنها لا تحتوي على أي دهون، وبالتالي فهي تعمل على ملء المعدة دون الكثير من السعرات الحرارية

- التفاح:

يعدّ من أكثر الفواكه التي ينصح بها اختصاصيو التغذية من أجل إنقاص الوزن، كونه يساعد على الشعور بامتلاء المعدة كما يساعد المعدة على الهضم

- الرمان:

من الفواكه الفعالة في إنقاص الوزن إضافة إلى فوائده المتعددة للصحة، ومحاربه لداء السرطان لاحتوائه على مضادات الأكسدة

- الأناناس:

يحتوي على مواد تدر البول، وتخلص الجسم من السموم والدهون، كما أن غنى فاكهة الأناناس بالألياف والماء، له تأثيره الإيجابي على الجهاز المناعي والهضمي، وبالتالي فهو من أكثر الفواكه الموصى بتناولها في خلال شهر رمضان للتخلص من الدهون التي تكون متراكمة في الجسم

- الكرز:

يحتوي على نسب مرتفعة من البوتاسيوم الذي يعدّ ضرورياً لحرق الدهون، كما أنه غني بمضادات الأكسدة التي تساعد على التخلص من الكوليسترول الضار وحمض اليوريك، ويسهل عملية التمثيل الغذائي