

6 فواكه تساعد بخسارة دهونك برمضان



الجمعة 2 يونيو 2017 10:06 م

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

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

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

- الموز:

يعد من أفضل الفواكه في هذا المجال؛ كونه يحتوي على نشا أكثر قابلية للذوبان، مما يعطي شعوراً بامتلاء المعدة مع احتسائه 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 رمضان في الصيف تساعد على الشعور بالانتعاش لاحتواها 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:

يعد 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، ومحاربته لداء السرطان لاحتوائه على مضادات الأكسدة

- الأناناس:

يحتوي على مواد تدر البول، وتخليص 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 يعده ضرورياً لدرء الدهون، كما أنه غني بمضادات الأكسدة التي تساعد على التخلص من الكوليسترول الضار ومحض الاليوريك، ويسهل عملية التمثيل الغذائي