

فاكهة واحدة قبل كل وجبة ستخفف وزنك سنويا



الثلاثاء 15 أكتوبر 2019 08:10 م

لطالما ارتبط فقدان الوزن بالابتعاد عن الأطعمة، وتقليل الكميات المتناولة، ولكن دراسة جديدة أكدت أن إضافة أحد الأطعمة سيساعد على خسارة الوزن

وأظهرت دراسة متعلقة بالنظام الغذائي أن تناول نصف فاكهة جريب فروت قبل كل وجبة، سينتج عنه انخفاض الوزن بنهاية العام، وفقا لموقع "ريد" الصحي

وكشفت الدراسة أن كل المشاركين فيها الذين تناولوا نصف ثمرة جريب فروت قبل كل وجبة، انخفض وزنهم بمعدل 1.6 كغ في غضون 3 أشهر، وهو ما يعادل 6.3 كغ سنويا

وبالرغم من أن الفاكهة نفسها لا تحرق الدهون، لكنها تمتلك نسبة عالية جدا من المياه، ما يجعلك تشعر بالشبع، وتسرع عملية الهضم

وتعد ثمرة الجريب فروت من الفواكه الغنية بالفيتامين سي، كما تحتوي على البكتين، وهو أحد أشكال الألياف القابلة للذوبان، والتي تعمل على إبطاء تطور تصلب الشرايين

وبالإضافة للدراسة، ينصح خبراء تغذية بأن يبدأ الشخص يومه بتناول ثمرة جريب فروت، بسبب فوائدها التي ستعود عليه طوال اليوم