کدام میوه‌ها در کاهش وزن نقش پررنگ‌تری دارند؟

9 شهریور 1404

میوه‌ها نه‌تنها شیرینی طبیعی و انرژی سالمی به بدن می‌رسانند، بلکه به دلیل فیبر بالا و کالری کم، می‌توانند بهترین یار شما در مسیر لاغری باشند.

تحقیقات نشان داده است افرادی که به طور منظم میوه مصرف می‌کنند، نه‌تنها وزن کمتری دارند بلکه خطر ابتلا به دیابت، فشار خون بالا و بیماری‌های قلبی در آن‌ها کمتر است.

گریپ‌فروت: یکی از شناخته‌شده‌ترین میوه‌های لاغری است. با کالری پایین و ویتامین C فراوان، می‌تواند قبل از غذا اشتها را کم کند.

سیب: پر از فیبر و بسیار سیرکننده. یک سیب بزرگ می‌تواند به تنهایی میان‌وعده‌ای کامل باشد. خوردن سیب کامل (نه آبمیوه) تأثیر بیشتری در کاهش گرسنگی دارد.

توت‌ها (توت‌فرنگی، تمشک، بلوبری): کوچک اما قدرتمند! سرشار از آنتی‌اکسیدان، مفید برای قلب و بسیار کم‌کالری.

میوه‌های هسته‌دار (هلو، شلیل، آلو، گیلاس، زردآلو): شیرینی طبیعی و کالری کم دارند و جایگزین مناسبی برای تنقلات پرچرب و پرشکر هستند.

پشن‌فروت: میوه‌ای استوایی با پوسته‌ای سفت و درون پر از فیبر. با کالری کم، احساس سیری طولانی‌تری ایجاد می‌کند.

ریواس: گرچه سبزی است اما مثل میوه مصرف می‌شود. فیبر زیاد آن به کاهش کلسترول کمک می‌کند.

کیوی: سرشار از ویتامین C و فیبر. مصرف منظم آن به کاهش فشار خون و کوچک شدن دور کمر کمک می‌کند.

چرا میوه بهترین میان‌وعده است؟

برخلاف خوراکی‌های فرآوری‌شده، میوه‌ها مواد مغذی و فیبر طبیعی دارند. فیبر باعث می‌شود هضم غذا کندتر شود و شما دیرتر احساس گرسنگی کنید. همچنین رنگ‌های گوناگون میوه‌ها نشان‌دهنده تنوعی از ویتامین‌ها و آنتی‌اکسیدان‌هاست که به سلامت بدن و حتی شادابی پوست کمک می‌کند.