

# با خوردن این ۹ میوه خیلی راحت وزن کم کنید

16 بهمن 1404

فیبر، یکی از ارکان رژیم غذایی سالم است که به تقویت سلامت قلب و عروق، متابولیسم و دستگاه گوارش کمک می‌کند و خطر ابتلا به بیماری‌های مزمنی مانند دیابت، سرطان روده بزرگ و چاقی را کاهش می‌دهد.

به گفته موسسه ملی بهداشت آمریکا (NIH) فیبر محلول با جذب آب، ماده‌ای ژل‌مانند تشکیل می‌دهد که به کاهش کلسترول و تثبیت قند خون کمک می‌کند، در حالی‌که فیبر نامحلول بدون هضم شدن، به بهبود حرکات روده و سلامت گوارش کمک می‌کند.

میوه‌های غنی از فیبر که به کاهش وزن و افزایش سیری کمک می‌کنند شامل موارد زیر است:

## زردآلو



زردآلو میوه‌ای کم‌کالری و مغذی است که سرشار از آنتی‌اکسیدان‌هایی مانند ویتامین C و ویتامین E و بتاکاروتن است. حدود چهار عدد زردآلو نزدیک به ۱۰.۸ گرم فیبر محلول دارند و می‌توانند به تامین بخشی از نیاز روزانه بدن به ریزمغذی‌ها کمک کنند.

## گلابی

گلابی به داشتن هر دو نوع فیبر محلول و نامحلول مشهور است. این میوه با ایفای نقش پری‌بیوتیک، سلامت روده را بهبود می‌بخشد، به کاهش کلسترول کمک و از سلامت قلب حمایت می‌کند همچنین با افزایش احساس سیری، در مدیریت وزن موثر است.

## سیب



سیب سرشار از پکتین است، نوعی فیبر محلول که در دستگاه گوارش حالت ژل مانند ایجاد می‌کند. این ویژگی به کاهش کلسترول بد (LDL) تنظیم قند خون و تقویت سلامت قلب کمک می‌کند و همزمان احساس سیری را افزایش می‌دهد.

### پرتقال

پرتقال علاوه بر ویتامین C فراوان، منبع خوبی از فیبر محلول است. مصرف آن به تنظیم فشار خون، افزایش سیری، کاهش کلسترول بد و بهبود عملکرد دستگاه گوارش کمک می‌کند.

### انجیر خشک

انجیر خشک سال‌هاست که جایگاه ویژه‌ای در رژیم غذایی مدیترانه‌ای دارد. طعم شیرین و دانه‌های ریز آن، بافتی دلچسب ایجاد می‌کند و فیبر قابل‌توجهی برای حمایت از یک الگوی غذایی سالم فراهم می‌آورد.

### آلو

آلو منبع بسیار خوبی از فیبر محلول است که به تنظیم فعالیت آنزیم‌های گوارشی کمک می‌کند. خاصیت ملین طبیعی این میوه می‌تواند در کاهش یبوست موثر باشد.

### انبه

فیبر محلول موجود در انبه به سلامت روده کمک می‌کند و با ایجاد احساس سیری طولانی‌تر، در حفظ وزن سالم نقش دارد.

### گریپ‌فروت

گریپ‌فروت حاوی فیبر محلول است که به بهبود سلامت روده، کاهش کلسترول و حمایت از سلامت قلب کمک می‌کند. این میوه کم‌کالری همچنین با افزایش سیری، گزینه مناسبی برای کنترل وزن به شمار می‌رود.

### توت‌فرنگی

سایت هلت گزارش کرد، توت‌فرنگی از سالم‌ترین انواع توت‌هاست و پس از پرتقال، ویتامین C قابل‌توجهی دارد. یک فنجان توت‌فرنگی حدود ۱.۱ گرم فیبر محلول دارد و می‌تواند راهی ساده برای افزایش دریافت فیبر در رژیم غذایی باشد.