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 ویتامین E و بتاکاروتن است. حدود چهار عدد زردآلو نزدیک به ۱.۸ 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 ژل‌مانند 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 هلث 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.