

بهترین ساعت خوردن میوه برای لاغری؛ کدام میوه بهتر است؟

23 خرداد 1405

میوه‌ها همواره یکی از ارکان اصلی یک رژیم غذایی سالم به شمار می‌روند و متخصصان تغذیه بر مصرف روزانه آن‌ها تأکید دارند.

با این حال، یکی از پرسش‌های رایج در میان افرادی که به دنبال کاهش وزن هستند این است که آیا زمان مصرف میوه می‌تواند بر روند لاغری تأثیر بگذارد؟

کارشناسان تغذیه می‌گویند اگرچه کاهش وزن بیش از هر چیز به میزان کالری دریافتی و سبک زندگی افراد بستگی دارد، اما زمان مصرف میوه می‌تواند در کنترل اشتها، جلوگیری از پرخوری و افزایش کیفیت رژیم غذایی نقش مؤثری داشته باشد.

چرا میوه‌ها برای کاهش وزن مفید هستند؟



میوه‌ها سرشار از آب، فیبر، ویتامین‌ها و مواد معدنی هستند و در عین حال نسبت به بسیاری از تنقلات و خوراکی‌های فرآوری‌شده کالری کمتری دارند.

فیبر موجود در میوه‌ها باعث می‌شود فرد مدت بیشتری احساس سیری کند و تمایل کمتری به مصرف خوراکی‌های پرکالری داشته باشد. به همین دلیل، بسیاری از برنامه‌های کاهش وزن مصرف روزانه میوه را توصیه می‌کنند.

از سوی دیگر، میوه‌ها می‌توانند جایگزین مناسبی برای شیرینی‌ها، شکلات‌ها و تنقلات ناسالم باشند و به کنترل دریافت قندهای افزوده کمک کنند.

صبح؛ بهترین زمان برای شروع روز با میوه

بسیاری از متخصصان تغذیه معتقدند ساعات اولیه روز یکی از بهترین زمان‌ها برای مصرف میوه است. بدن پس از چند ساعت خواب شبانه به دریافت انرژی و مواد مغذی نیاز دارد و میوه می‌تواند بخشی از این نیاز را تأمین کند.

مزایای مصرف میوه در وعده صبحانه یا میان‌وعده صبح

افزایش احساس سیری در ساعات ابتدایی روز

کاهش میل به مصرف خوراکی‌های شیرین

تأمین بخشی از ویتامین‌ها و آنتی‌اکسیدان‌های مورد نیاز بدن

کمک به حفظ سطح انرژی در طول روز

بهترین میوه‌ها برای صبح

سیب

پرتقال

کیوی

گریپ‌فروت

انواع توت‌ها

گلابی

این میوه‌ها علاوه بر فیبر بالا، کالری نسبتاً کمی دارند و برای افرادی که در حال کاهش وزن هستند انتخاب مناسبی محسوب می‌شوند.

میان‌وعده قبل از ناهار؛ راهی برای کنترل اشتها

یکی از توصیه‌های رایج متخصصان تغذیه، مصرف یک واحد میوه حدود ۳۰ تا ۶۰ دقیقه قبل از وعده ناهار است.

این کار باعث می‌شود معده تا حدی پر شود و فرد هنگام صرف وعده اصلی، غذای کمتری مصرف کند. بسیاری از افراد به دلیل گرسنگی شدید در زمان ناهار، بیش از نیاز بدن غذا می‌خورند و همین مسئله روند کاهش وزن را دشوار می‌کند.

سیب، گلابی، هلو و نارنگی از جمله گزینه‌های مناسب برای این زمان هستند.