لمن يعاني البدانة.. فواكه تساعد في القضاء على دهون البطن



أفادت الجمعية الألمانية للتغذية، أنّ هناك أنواع من الفاكهة تحتوي على عناصر غذائية هامّة، وتساعد على إزالة دهون البطن، التي تؤثّر بشكل سلبي على الجسم وتزيد من خطورة الإصابة بالسكري وأمراض القلب والتمثيل الغذائي.

ونقلت وكالة الأنباء الألمانية عن الجمعية قائمة بالفواكه التي تساعد في إزالة دهون البطن:

الأفوكادو

أوضح خبراء التغذية الألمان أنّ الأفوكادو هو أفضل مصدر للمواد الغذائية، التي تساعد على إزالة دهون البطن، لاحتوائه على كمية كبيرة من الألياف.

ومن الخصائص التي يتمتع بها الأفوكادو أيضاً أنّه يحتوي على عناصر تساعد على منع الالتهابات وخفض الكوليسترول، وتعزّز بشكل عامّ من صحّة الجسم.

التوت

يُعتبر التوت من المصادر الغنيّة بالمواد الغذائية والألياف، ويساعد تناولها على الشعور بالامتلاء، وهو ما يحول دون تناول المزيد من الطعام.

الرمان

يحتوي الرمان على الكثير من المواد المضادة للأكسدة، والتي تعزّز من عملية التمثيل الغذائي وتساعد على حرق الدهون.

التفاح والكمثري

يُعدّ التفاح والكمثرى من الفواكه الغنيّة بـ«البكتين»، وهو عبارة عن ألياف قابلة للذوبان في الماء، وتساعد على توقف تكوين الدهون وتخزينها في الجسم.

البرتقال

يمتاز فيتامين C الموجود في البرتقال بتأثيره غير المباشر على الوزن، وهو المسؤول عن إنتاج جزيئات تعزّز من عملية التمثيل الغذائي، وبالتالي يتم حرق المزيد من الدهون أثناء ممارسة التمارين الرياضة، إذا سبقها تناول كمية كبيرة من فيتامين C.

الجريب فروت

يُعدّ الجريب فروت مصدراً رئيسياً من مصادر فيتامين C، حيث إنّه غنيّ بالمياه ويحتوي أيضاً على مضادات الأكسدة، التي تساعد على توازن مستويات الأنسولين في الدم.