

تاثیر شگفت انگیز ۶ نوع سبزی در کاهش وزن و لاغری

در میان تمام سبزیجاتی که به کاهش وزن کمک می کنند، نقش برخی از آنها در از بین بردن چربی های اضافه بدن شناخته شده تر است.

به گزارش سایت خبری پرسون، در اینجا ۶ گزینه گیاهی که شما را به اهداف کاهش وزن تان بیشتر نزدیک می کنند، معرفی شده اند:

کاهو:

کاهو سرشار از فیبر، ویتامین ث، فولات و منگنز است و احتمال تمایل شما به دسر یا پرس دوم بشقاب غذا را بسیار کاهش می دهد.

آووکادو:

دارای مقادیر مناسب اسیدهای چرب غیراشباع تک زنجیره است که در چربی سوزی شکم، نقش دارند. همچنین آووکادو حاوی ۲۰ نوع ماده مغذی ضروری مثل فیبر، پتاسیم، ویتامین ای و اسید فولیک است. کسانی که از آووکادو به صورت منظم در برنامه غذایی خود استفاده می کنند، شکر کمتری مصرف کرده و شاخص توده بدنی و سایز دور کمر آنها نیز کمتر است.

تخم کدو:

حاوی مواد معدنی ضروری مثل آهن، فسفر و منیزیم است و منبع بسیار خوب عنصر روی نیز بشمار می رود. تخم کدو سرشار از آنتی اکسیدان بوده و بیماری های قلبی را نیز کاهش می دهد.

فلفل سبز:

سرشار از ویتامین ث بوده که اثر چربی سوزی دارد. بنابر مطالعات، کسانی که دچار کمبود ویتامین ث هستند، چربی اندوخته بیشتری در بدن خود دارند. پس خوردن میوه ها و سبزیجاتی که منبع این ویتامین هستند، می تواند بدن را به سوی چربی سوزی سوق بدهد.

کلم پیچ:

این سبزی، سرشار از کلسیم است که به چربی سوزی و کاهش سایز کمر کمک می کند. کلم پیچ حاوی آهن و لوتئین (ویتامین چشم) است.

لیمو ترش:

بین مصرف لیمو ترش و کاهش وزن رابطه وجود دارد. موقع خرید، لیموهایی رو انتخاب کنید که سفت و نسبت به اندازه شان، سنگین باشند و پوست براق داشته باشند و رنگشان هم سبز تیره باشد.

منبع: باشگاه خبرنگاران جوان