



کد خبر: ۴۸۸۷۱۱
پنج شنبه ۱۸ خرداد ۱۴۰۲ ۱۱:۳۳

اینفوگرافیک؛

خواص این ۱۰ میوه برای کاهش وزن و کلسترول

خوردن این میوه‌ها مانع از ابتلا به دیابت می‌شود.

به گزارش سایت خبری پرسون، مصرف منظم میوه‌های مختلف در رژیم غذایی، خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی عروقی، سرطان و مرگ‌ومیر را حدود ۱۰ الی ۱۳ درصد کاهش می‌دهد.

میوه‌های کم کربوهیدرات دارای فواید بسیاری مانند کاهش خطر ابتلا به دیابت نوع ۲، مدیریت سطح کلسترول و کاهش وزن هستند.

در زیر این میوه‌ها معرفی شده‌اند.

منبع: خبر آنلاین