

## مفاجأة الأفوكادو-يساعد-على-فقدان-الوزن



خلافا لما هو متعارف عليه، بعض الفواكه قد تزيد الوزن بحسب مختصين تحدثوا لصحيفة ديلي ميل البريطانية مرجعين تحذيرهم لاحتواء هذه الفواكه على نسبة عالية من السكر.

غير أن أنواعا أخرى من الفواكه تساهم بشكل ايجابي في تخفيض الوزن وخاصة تلك الغنية بالألياف، فعلى سبيل المثال الأفوكادو يزيد من معدل الأيض، ويساعد في إنتاج هرمون التستوستيرون المسؤول عن فقدان الوزن للرجال والنساء.

كذلك، يتضمن الكمثرى والتفاح على حد سواء نسبة عالية من الألياف ويساعد تناول حبة واحدة من أي منهما على الشعور بالشبع لفترة أطول.

أما العنب البري فينصح بتناول كمية منه كونه يتضمن مواد مضادة للاكسدة قادرة على تخليص الجسم من السموم التي تزيد الوزن. وعن الموز، يقول متخصصون أنه يتضمن كمية عالية من الألياف القابلة للذوبان التي تساعد على خفض الشهية وينصح به في وجبة الإفطار لتحسين محيط الخصر والجهاز المناعي.

أما الليمون فاعتبره متخصصون منق ممتاز للكبد، ويمنع شرب كوب منه مع الماء صباحا تراكم الدهون. أما الجريب فروت، فيساعد على الشعور بالشبع لزيادة نسبة الماء فيه فضلا عن السعرات الحرارية المنخفضة التي يتضمنها، بالإضافة إلى الرمان الذي يقول متخصصون إنه يخفف الشهية ويساعد على التخلص من السموم.

ويبقى أن تناول قطع الفواكه بدلا من عصرها ينصح به خبراء كونه يساعد على امتصاص السكريات ببطء، وينصح بتناول حصتين منها يوميا وإضافة بعض البروتين عليها كالمكسرات والبذور.