

ما علاقة الشمام بخسارة الوزن؟

الشمام من الفاكهة التي تعطي الشعور بالشبع بكمية قليلة من السعرات الحرارية. وذلك لأنه يحتوي على نسبة عالية من الألياف والماء وكذلك يحتوي على العديد من العناصر الغذائية والمعادن التي يحتاجها الجسم بشكل دوري. إذ إنَّ أكثر مكوناته هو الماء. أما الألياف الموجودة فيه فهي تسهّل عملية الهضم. إنه غني بالفيتامين أ، الفيتامين ج، والبوتاسيوم. يخفّض احتمالية الإصابة بالأمراض والمشاكل الصحيّة المرتبطة بنمط الحياة والاستهلاك، إذ أنّه يحمي من أمراض السكري وأمراض القلب، كما يحافظ على صحة وجمال الشعر والجلد. بالإضافة، إنه يقلل من مخاطر السمنة ويؤدي نسبياً إلى خسارة الوزن.

ما هي فوائد الشمام للرجيم؟

يسهل الشمام عملية الهضم بسبب احتوائه على نسبة عالية من الألياف والماء.

يمنع الإمساك ويعزز صحة ووظائف الجهاز الهضمي.

يعطي الانتعاش والرطوبة التي يحتاجها الجسم خاصة خلال أيام الصيف.

يساعد الشمام على حرق الدهون بسبب محتواه العالي من الفيتامين ج، حيث إنّ السمنة ترتبط ارتباطاً وثيقاً بالخلل في العمليات الأيضية في الجسم.

يقاوم الإنسولين واضطرابات شحوم الدم وأمراض القلب.

يساهم في تخفيف الوزن بسبب محتواه الجيد من البروتين.

يمنع تكوّن الدهون ويحمي الجلد من مشكلة السيلوليت التي تعاني منها الكثير من النساء؛ بسبب احتوائه على كميات عالية من الماء، وكمية أقل من السعرات الحرارية.

يمنع ترهلات البشرة التي قد تنتج بسبب فقدان الوزن.

يساعد على بناء العضلات مما يقلل من نسبة تكوين الدهون.

يدعم الخلايا العضلية الموجودة في الجسم.

يحمي الوجه من مشكلة النحافة.

يعتبر عصير الشمام من العصائر المهمّة في عملية تخفيف الوزن، لأنّه يعمل على إذابة الدّهون أو الشحوم المتراكمة في الجسم عند منطقة البطن والأرداف.