الجريب فروت بنظام الحمية الغذائية لمحاربة السيلوليت

تُعرَف فاكهة الليمون الهندي، الجريب فروت، بفوائدها الصحية والغذائية الكثيرة. بالإضافة الى ذلك، انّها فاكهة تساعد على خسارة الوزن وتحفيز عملية الأيض

ينصح إدراج الجريب فروت في نظام الحمية الغذائية المخسسة ولدى اتباع أي نظام غذائي صحي وسليم، سواء كان اختيار الثمرة باللون الأصفر او الأبيض او الأحمر أو الوردي فكلها اختيار مثالي

تعتبر هذه الفاكهة قليلة السعرات الحرارية وغنية بالألياف والمغذيات. ويمكن تناول نصف ثمرة منها يوميًا للحصول على الكمية المناسبة للجسم من الفيتامين C ومواد كيميائيّة نباتيّة تحسّن الصحّة مثل البيتا كاروتين، الليكوبين، الليمونويدس والفلافونويد، كما تعد فاكهة مثالية لمحاربة السرطان

تعرفوا على أبرز منافع الجريب فروت في الحمية الغذائية:

خسارة الوزن

تحتوي الجريب فروت على إنزيم بروتين كيناز، النشط أي أم بي، الذي يحفز عملية انتاج الطاقة بالجسم مثل امتصاص الجلوكوز، الأمر الذي يساعد على تحفيز عملية الأيض وبالتالي يعزز خسارة الوزن

بحسب دراسات حديثة، يساعد عصير الجريب فروت على خسارة الوزن أكثر من الأدوية المُضادة للسمنة

القضاء على السيلوليت

تتمتع هذه الفاكهة بقدرة كبيرة على تثبيط السيلوليت لأنها تحتوي على مستوى عالي من عناصر مضادات الإلتهابات والمنقية للبشرة كما انها غنية بإنزيم بروملين، الذي يعمل على تكسير السيلوليت

الشبع

تعتبر ثمرة الجريت فروت غنية بالألياف وتساعد على المحافظة على الشبع لفترة طويلة وتخفف من الشعور بالرغبة بتناول الوجبات

الخفيفة فتناول نصف ثمرة من هذه الفاكهة قبل الوجبة الغذائية يساعد على فقدان الوزن

الحد من الشهيّة

تساعد رائحة الجريب فروت على خسارة الوزن وحتى أن زيت هذه الفاكهة له تأثير على إنزيمات الكبد ما يحفز التخسيس ويخفف الرغبة بتناول الطعام