

# لائحة الأسعار الحرارية الموجودة في الفاكهة

لا بد أنك تسمعين آراء متضاربة عن العدد الصحيح للسرعات الحرارية الموجودة في الفاكهة، كما يصل الى مسمعي مثلاً! وكون 3 حصص من الفاكهة يومياً، يعتبر أساسياً لجسم رشيق وصحي وهو ما ينصح به اختصاصيو التغذية، نزودك بالعدد الصحيح للسرعات الحرارية الموجودة في مجموعة من الفاكهة:

تفاحة متوسطة الحجم تحتوي 65 سعرة حرارية، أمّا التفاحة كبيرة الحجم فتحتوي على 100 سعرة حرارية فقط، خلافاً للشائعة السائدة والقائلة بأنّ التفاح غنيّ بالكالوريات.

حبة متوسطة من الأفوكادو تحتوي على 255 سعرة حرارية وهو واحد من أغنى الفاكهة بالكالوريات، رغم فوائدها وطعمها اللذيذ.

يحتوي كوب من التوت على 81 سعرة حرارية فقط وهذا ما جعله يتربّع على عرش أكثر الاطعمة الصحية في العالم.

يعتبر العنب من الفاكهة الغنية بالسرعات الحرارية، لأنّ نصف كوب منه أحمر أو أبيض يحتوي على 114 سعرة حرارية.

حبة متوسطة من الكيوي تحتوي على 42 سعرة حرارية فقط! تناولها من دون تردد.

قطعة متوسطة من الشمام او البطيخ الأصفر تحتوي على 30 سعرة حرارية، فلا تضيفي اليه السكر!

كوب من الاناناس يحتوي على 86 سعرة حرارية.

حبة دراق متوسطة تحتوي على 43 سعرة حرارية، فيما حبة إيجاص بالحجم نفسه تحتوي على 98 سعرة حرارية!

حبة برتقال كبيرة الحجم تحتوي على 86 سعرة حرارية.

كوب متوسط من التمر أي من 6 الى 7 حبات، يحتوي على 490 سعرة حرارية، ويعتبر عدداً هائلاً ما يوازي وجبة كاملة ولكنّ المفارقة أن التمور غنية بالدهون الصحية غير المضرة.