

5 طرق لخسارة الوزن من خلال أكل الفراولة

لقد رأيت الفراولة في الحلويات والمربيات والعصائر وغيرها . الفراولة فائقة التنوع. فهي لا تجعل الحلويات أكثر نكهة وشهية فحسب ، بل إنها تحسب حسابًا كبيرًا في عالم الصحة واللياقة أيضًا. الثمرة محملة بالفيتامينات والألياف وصفر كولسترول وبولي فينول ومضادات الأكسدة وبدون دهن وهي مصدر جيد للبوتاسيوم والمغنيسيوم. علاوة على ذلك ، إنها أحد أفضل مصادر فيتامين (ج) المعروف بتعزيز المناعة. إن الفراولة لها خصائص صحية للقلب ؛ فهي تفيد الجهاز الهضمي ، وهي الفاكهة الوحيدة التي تحتوي على بذور (مصدر كميات صغيرة من أحماض أوميغا 3 الدهنية) الموجودة في الخارج. إذا صادفت نظامًا غذائيًا لتخفيف الوزن ، فقد تثبت الفراولة أنها أيضًا ذات تأثير كبير.

الفراولة هي طعام صحي للأكل لانقاص الوزن لأنها تحتوي على 49 سعرة حرارية في كوب واحد من الفراولة. كما أنها محملة بفيتامين C و 3 غرامات من الألياف وبعض الكالسيوم والمغنيسيوم والبوتاسيوم.

فيما يلي الأسباب التي تجعل الفراولة جزءًا من حمية إنقاص وزنك.

[7 فوائد صحية للفراولة](#)

1. غني بالألياف:

قد يثبت وعاء من الفراولة دورًا مهمًا للغاية في التخلص من دهون البطن. الكم الغني من الألياف الموجودة في الفراولة يساعد في مساعدة فقدان الوزن. تحفز الألياف الشبع ، مما يجعلك تشعر بالشبع لفترة طويلة. إذا كنت ممتلئًا ، فسوف تستهلك أطعمة تسمين أقل. يمكنك استخدامها لتعليب حبوبك أو حتى مزجها في العصائر.



[اليك ما يجب تناوله بعد ممارسة التمارين الرياضية](#)

2. انخفاض السعرات الحرارية:

100 غرام من الفراولة تشمل 33 سعرة حرارية. نعم هذا كل شيء. إذا كنت تتبع نظامًا غذائيًا لتخفيف الوزن ، فأنت بحاجة إلى حفظ

السعرات الحرارية التي تتناولها.



[تجنب هذه الأطعمة التي تحتوي على كميات كبيرة من البوتاسيوم](#)

3. يعزز الهضم:

الشاي المصنوع من الأوراق هو علاج تقليدي لتهدئة عسر الهضم الحمضي. الألياف في الفاكهة يمكن أن تساعد الأمعاء البطيئة. يلعب الهضم الصحي دوراً حاسماً في فقدان الوزن. يمكن أن يؤدي سوء الهضم إلى زيادة الوزن ، لأننا لسنا قادرين على امتصاص واستيعاب العناصر الغذائية لدينا بشكل صحيح. علاوة على ذلك ، قد لا يكون قادراً على التخلص من النفايات من جسمنا بكفاءة أيضاً. هذا قد يؤدي إلى تباطؤ معدل الأيض ، مما يجعل من الصعب حرق السعرات الحرارية بشكل صحيح.



[5 مصادر للبروتين ليست اللحم او التونا](#)

4. غني بحمض الإيلاجيك:

حمض الإيلاجيك هو مشتق من حامض الغاليوم الذي يوجد بوفرة في الفراولة. يساعد في محاربة الالتهاب ويعيد الأداء الطبيعي لهرمونات خفض الوزن التي غالباً ما يتم حظرها بسبب الالتهاب المزمن.



[توقعات الأبراج لشهر أبريل 2019](#)

5. زيادة الأنثوسيانين:

الأنثوسيانين عبارة عن أصباغ قابلة للذوبان في الماء ومليئة بمجموعة من الفوائد الصحية. الفراولة غنية بالأنثوسيانين ، مما يساعد على زيادة إنتاج الجسم لهرمون يسمى أديبونيكتين. يساعد هذا الهرمون كذلك في زيادة التمثيل الغذائي ويساعد على فقدان الوزن.



الفراولة هي مصادر غنية بمضادات الأكسدة الفينولية التي يمكن أن تساعد في:

عكس الالتهاب

تساعد في فقدان الوزن

تقليل خطر الأمراض المزمنة.

فما تنتظرون؟ اشمّلوا هذه الفاكهة اللذيذة في النظام الغذائي الخاص بكم وتخلصوا من الكيلوغرامات الزائدة سريعاً .

مواضيع ذات صلة:

[3 صيحات غذائية على إنستغرام يجب ان تتفادها](#)

[الصق فمك أثناء النوم الليلة لحرق المزيد من الدهون!](#)

[لجسم منحوت خلال فصل الصيف، اتبعي الخطوات التالية](#)