

عناصر غذائية تنسف دهون البطن 7



يعتبر فقدان الوزن هدف الملايين حول العالم خاصة مع حلول فصل الصيف، لكنه يبدو أمراً صعباً للغاية وخاصة عن زيادة دهون البطن.

لكن من خلال المواظبة على تناول بعض الأطعمة المثالية لحرق الدهون خلال موسم الصيف يمكن تحقيق نتائج طيبة، وهي:

الكينوا -1

عندما يتعلق الأمر بحرق دهون البطن بسرعة، فإن الكينوا من أكثر الأطعمة الصحية المناسبة لتلك المهمة.

E. تعتبر الكينوا مصدراً ممتازاً للبروتين والألياف والحديد والزنك والسيلينيوم وفيتامين

التوت الأزرق -2

يوفر التوت الكثير من الماء والألياف والمذاق الحلو، ما يمنح طاقة مستدامة، ونظراً لمحتواه من مضادات الأكسدة فهو أحد الخيارات المثالية صيفاً.

البطيخ -3

يحتوي على نسبة عالية من الماء، لذلك يزيد الشعور بالشبع لفترات طويلة، ما يؤدي بالتبعية إلى تقليل السعرات الحرارية التي يتناولها الشخص.

لذلك يعد البطيخ اختياراً مناسباً لأنه منخفض السعرات الحرارية وغني بالعناصر الغذائية الهامة والماء، كما أنه غني بـ C و A بمضادات الأكسدة مثل اللايكوبين وفيتامينات

الشاي أخضر -4

يساعد مركب الكاتيكين الكيميائي النباتي في الشاي الأخضر على حرق الدهون، وبالتالي إنقاص الوزن.

لذلك ينصح الخبراء بتناول الشاي الأخضر بشكل متكرر وأن يكون ساخناً، لجني أكبر الفوائد.

الفلفل الحار -5

إن الكابسيسين، مادة عديمة النكهة توجد في الفلفل الحار، تقلل الشهية وتعزز عملية الأيض، لكن يحذر الخبراء من أن تأثير مادة الكابسيسين يصبح ضئيلاً في إنقاص الوزن إذا لم يتم تناولها باعتدال.

الكمثرى والتفاح -6

نظراً لاحتوائهما على الكثير من الماء والألياف ما يساهم في زيادة الشعور بالشبع، لذلك ينصح بتناول الثمرة كاملة دون تقشير أو عصر حتى لا تؤدي لزيادة الوزن.

الغريب فروت -7

يستغرق الغريب فروت وقتاً أطول في الهضم، كما أن أليافه القابلة للذوبان تمنح الشخص شعوراً بالشبع، لذلك ينصح بتناول نصف ثمرة قبل تناول الوجبة الرئيسية، لتقليل استهلاك السعرات الحرارية.