ما هي الفاكهة التي تزيد الوزن

هل تحاول خسارة الوزن إلا أنك لا تنجح؟ قد تكون الأطعمة التي تتناولها هي السبب حتى وإن كانت فاكهة كخيار وجبة خفيفة!

فبحسب خبير النظام الغذائي الدكتور مايكل موسلي، ليست كل الفاكهة على قدم المساواة، حيث إن بعضها قد يعيق بالفعل فقدان الوزن، وفق صحيفة Sun The البريطانية.

المانغو والأناناس والبطيخ

وقال على موقعه على الإنترنت إنه يجب تجنب "الفواكه الاستوائية الحلوة مثل المانغو والأناناس والبطيخ" بسبب محتواها العالي من السكر.

فيما اقترح بدلاً من ذلك اختيار التوت أو التفاح أو الكمثرى، موضحاً أن هذه الفواكه تحتوي على "نسبة سكر أقل" من مثيلاتها الاستوائية.

تحسن تدفق الدم

كذلك تحدث في البودكاست الخاص به على بي بي سي "Thing One Just"، عن الفوائد الصحية لتناول تفاحة في اليوم، حيث قال إن هذه "الوجبة الخفيفة اللذيذة" يمكن أن تحسن تدفق الدم وتقوي العقل وتقلص محيط الخصر.

وأضاف أن قشر التفاح مليء بمركبات كيميائية تسمى "فلافونويد" يمكن أن تساعد في صحة القلب والوظيفة الإدراكية.

كما زعم أن تناول إحدى هذه الفواكه المتواضعة (أي التوت أو التفاح أو الكمثرى) يومياً ارتبط بعمر أطول، حيث يمكن أن يحسن الكوليسترول ويقلل الالتهاب.

الحلويات وحبوب الإفطار

وإذا كنت تبحث عن إنقاص وزنك بسرعة، فقد اقترح موسلي أيضاً الاستغناء عن الحلويات والمشروبات السكرية، واللجوء بدلاً من ذلك إلى التوت أو قطعة من الشوكولاتة الداكنة.

كما نصح بالابتعاد عن حبوب الإفطار وكذلك المنتجات قليلة الدسم والأطعمة النشوية المصنعة.