6 خضروات تساعد في انقاص الوزن



نخيل نيوز/ عالمي

يشير خبراء التغذية والصحة إلى أن اتباع نظام غذائي يحتوي على الكثير من الخضروات بانتظام، يمكن أن يساعدك على الوقاية من أمراض القلب، وإدارة العديد من الأمراض، إلى جانب تحسين صحة الجهاز الهضمي، وكذلك يربطون بين زيادة استهلاكها، وزيادة فقدان الوزن.

ومع أن جميع الخضروات تمتلك الفوائد نفسها تقريباً، إلا أن بعضها يُعد الأفضل لفقدان الوزن، حيث إنها منخفضة السعرات الحرارية بشكل طبيعي، وتحتوي على نسبة عالية من الألياف والماء.

- الجزر:

ربما يرتبط الجزر كثيراً بصحة العيون، إلا أنه يرتبط ارتباطاً وثيقاً أيضاً بدعم جهود فقدان الوزن، لأنه يحتوي على جرعة جيدة من الألياف تزيد عن 3.5 غرامات لكل كوب، ويمكن أن يساعدك على الشعور بالشبع مع تقليل السعرات الحرارية التي تتناولينها، إضافةً إلى أنه يساعد على تعزيز الهضم الصحي، والحفاظ على الأداء الصحي للجهاز الهضمي.

كما أن الجزر يحتوي على حوالي 6 غرامات من السكريات الطبيعية لكل كوب، ما يمكن أن يساعدك على إضافة بعض النكهات المعتدلة والحلوة إلى أطباقك دون الحاجة إلى إضافة المزيد من السكر.

- البازلاء:

مع أن الكثيرين منا يتغاضون عنها كخضار رئيسي، ويضيفونها إلى بعض الأطباق، إلا أنها مليئة بالفوائد الصحية، حيث يحتوي كوب واحد فقط من البازلاء على أكثر من 8 غرامات من الألياف، وهي كميةٌ كبيرة مقارنةً بغيرها من الخضروات، إلى جانب أنها تحتوي على أعلى نسبة بروتين، تصل إلى 8 غرامات لكل كوب، وبالتالي يمكنها إدارة هرمونات الجوع، وتقليل الدهون في البطن.

- البطاطا الحلوة:

تعد خياراً ممتازاً، إذ إنها تجمع بين البروتين والألياف، وتحتوي على نسبة عالية من الكربوهيدرات والسكريات الطبيعية، لذا تكون قادرة على المساعدة في جهودك لفقدان الوزن، فهي تساعدك على الشعور بالشبع لفترة أطول، إلى جانب أنها تبطئ عملية الهضم عن طريق تكوين مادة هلامية في الجهاز الهضمي.

وإضافةً إلى ذلك، تحتوي على السكريات الطبيعية، ما يجعلها مناسبة إذا كنتِ تحتاجين إلى الشعور ببعض الحلاوة في طعامك.

- القرنبيط:

يعد القرنبيط منخفض السعرات الحرارية، إلى جانب أنه يحتوي على بعض الألياف، وهو مزيج ناجح لفقدان الوزن، كما أنه متعدد الاستخدامات، فيسهل دمجه في العديد من الأطباق.

- البروكلي:

هو نبات متعدد الاستخدامات، يحب الناس تناوله بأشكاله كافة، وهو مثالي للتخلص من بعض الوزن الزائد، حيث يحتوي على مضادات الأكسدة المعروفة بخفض الالتهاب في الجسم.

- الفلفل الحلو:

من الخضروات المثالية، التي يمكن إضافتها إلى نظام غذائي يدعم إنقاص الوزن، حيث إنها منخفضة السعرات الحرارية، وغنية بالعناصر الغذائية، بينما تساعد أيضاً على إيجاد شعور بالامتلاء بعد الوجبات، إلى جانب أنها مليئة بالعناصر الغذائية، التي تفيد الجسم بطرق عدة، منها أنها تساهم في زيادة امتصاص الحديد.