

10 أطعمة لن تزيد وزنك مهما تناولت منها



الثلاثاء 23 مايو 2017 11:05 م

يتمنى العديد من الأشخاص تناول وجبتهم بحرية تامة دون اكتساب وزن زائد، ووفقاً لأخصائية التغذية "ليزا يونج" يوجد أنواع من الأطعمة يمكنك أن تتناولها بقدر ما تريد ولن يزيد وزنك، وهي الخضراوات أو الفواكه غير النشوية

تقول "يونغ" إن السبب في عدم اكتساب الوزن عند تناول هذه الأطعمة هو احتوائها على الماء بنسبة عالية، وأنها ذات سرعات حرارية منخفضة، كما أنها تحتوي على الألياف مما يساعدك على الشعور بالشبع، بالإضافة إلى أنها تعتبر مصدراً غنياً بالفيتامينات والمواد المضادة للأكسدة، حسب تقرير نشر على "Business Insider". وتتمثل هذه الأطعمة في:

-الكرفس: ما يقرب من 95٪ من الكرفس ماء ويحتوي على 6 سرعات حرارية في الحزمة الواحدة

-الكرنب: كوب واحد منه يحتوي على 33 سعراً حرارياً

-الخيار: يحتوي على 16 سعرة حرارية لكل قطعة

-الطماطم: تحتوي على الليكوبين، والكاروتينويد الذي يحارب الأمراض المزمنة، بالإضافة إلى فيتامين (A)، و(C)، و(B2)، وكذلك الفوليك والكروم والبوتاسيوم والألياف، و 25 سعراً حرارياً

-البروكلي: إلى جانب الفيتامينات (A)، و(C)، و(E)، و(K)، يحتوي البروكلي على نحو 31 سعراً حرارياً في الثمرة

- الشمام: تشكل المياه 90% منه، ويحتوي على 55 سعراً حرارياً فقط

-القرنبيط: يحتوي على مضادات الأكسدة التي تساعد على مكافحة الأمراض المزمنة، كما أنه مصدر ممتاز لحمض الفوليك، والألياف، والفيتامينات (C)، و(K). ويحتوي على 25 سعرة حرارية

-الخس: يحتوي على نحو من 10 إلى 20 سعراً حرارياً لكل وجبة، بالإضافة إلى حمض الفوليك والحديد والفيتامينات (A)، و(C).

-البرتقال: تحتوي الثمرة المتوسطة منها على نحو 80 سعراً حرارياً كما أن القشور البيضاء تحتوي على الكثير من الألياف، مما يساعد على خفض الكوليسترول ومستويات السكر في الدم

-الفراولة: تعتبر الفراولة خالية من الدهون، والصوديوم، ومن الكوليسترول أيضاً كوب واحد منها يحتوي على نحو 50 سعراً حرارياً