

### ”3“ فواكه تعيق خسارة الوزن يجب تجنبها



تريد خسارة الوزن إلا أنك لا ينجح؟ 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.

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.

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 يرتبط بعمر أطول، حيث يمكن أن يحسن الكوليسترول ويقلل الالتهاب.

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.

أما بالنسبة للأطعمة التي يمكنك الاستمتاع بها دون أن تقلق من أنها ستؤثر على صحتك، فاقترح أن تبدأ يومك بالبيض، قائلاً: "مسلق، مخفوق أو كعجة - سيجعلك تشعر بالشبع لفترة أطول مقارنة بالحبوب أو الخبز المحمص".

كما أن الزبادي كامل الدسم مع التوت والمكسرات والقرفة من بين توصياته.