فاكهة يؤدي تناولها إلى انخفاض الوزن ستة كيلو غرام

لطالما ارتبط فقدان الوزن بالابتعاد عن الأطعمة، وتقليل الكميات المتناولة، ولكن دراسة جديدة أكدت أن إضافة أحد الأطعمة سيساعد على خسارة الوزن.

وأظهرت دراسة متعلقة بالنظام الغذائي إلى أن تناول نصف فاكهة غريب فروت قبل كل وجبة، سينتج عنه انخفاض الوزن بنهاية العام، وفقا لموقع "ريد" الصحي.

وكشفت الدراسة أن كل المشاركين فيها الذين تناولوا نصف ثمرة غريب فروت قبل كل وجبة، انخفض وزنهم بمعدل 1.6 كغ في غضون 3 أشهر، وهو ما يعادل 6.3 كغ سنويا.

وبالرغم من أن الفاكهة نفسها لا تحرق الدهون، لكنها تمتلك نسبة عالية جدا من المياه، مما يجعلك تشعر بالشبع، وتسرع عملية الهضم.

وتعد ثمرة الغريب فروت من الفواكه الغنية بالفيتامين سي، كما تحتوي على البكتين، وهو أحد أشكال

الألياف القابلة للذوبان، والتي تعمل على إبطاء تطور تصلب الشرايين.

وبالإضافة للدراسة، ينصح خبراء تغذية بأن يبدأ الشخص يومه بتناول ثمرة غريب فروت، بسبب فوائدها التي ستعود عليه طوال اليوم.