

طبيبة هندية تكشف عن "5" أطعمة تنقص الوزن و تخفض الكوليسترول



إن المغذيات كبيرة المقدار هي أنواع من الأطعمة التي يجب أن تستهلكها حتى يعمل جسمك بشكل صحيح، ويولد الطاقة ويمنع الأمراض و تشمل المغذيات المهمة البروتين والكربوهيدرات والدهون غير المشبعة والألياف والمزيد. في حين أنها كلها عناصر ضرورية.

إلا أن الألياف توصف بأنها واحدة من أهم المغذيات الأساسية التي يحتاجها جسم الإنسان. توفر الألياف الطريقة الأكثر طبيعية و فعالية للحفاظ على وزن صحي مع الحفاظ في نفس الوقت على صحة الأمعاء وتحسين أدائها.

و بحسب ما نشره موقع HealthShots ، فإن هناك العديد من الأطعمة الغنية بالألياف المتاحة، لكن يوصي الخبراء فيما يلي بأفضل 5 أطعمة غنية بالألياف.

و تمنح هاري لاكشمي، طبيبة استشارية واختصاصية تغذية في مستشفيات الأمومة Alwarpet بالهند ، ببعض الأطعمة الصحية الغنية بالألياف، موضحة أن مركز معلومات الغذاء والتغذية التابع لوزارة الزراعة

الأميركية حدد كمية الألياف التي يجب أن تحصل عليها النساء اللائي تتراوح أعمارهن بين 19 و30 عامًا، على الأقل على 25-30 غراما من الألياف يوميًا. لذا، يجب تضمين مجموعة متنوعة من الخضار والفواكه والمكسرات والبذور في النظام الغذائي المعتاد من أجل الوصول إلى هذه الكمية المطلوبة.

للحصول على جسم لائق وصحي مع ممارسة الرياضة، يجب أيضًا اتباع نظام غذائي صحيح غني بالألياف. تعتبر الألياف جزءًا مهمًا جدًا من النظام الغذائي لأنها تخفض مستويات السكر في الدم وتعزز فقدان الوزن وتحارب الإمساك وتعزز صحة القلب وتحسن المناعة وغيرها الكثير من الفوائد.

1. التفاح

تحتوي التفاحة النيئة متوسطة الحجم على 4.4 غرام من محتوى الألياف أو 2.4 غرام لكل 100 غرام.

2. الأفوكادو

يصل محتوى الألياف في الأفوكادو إلى 6.7 غرام لكل 100 غرام أو 10 غرام في كوب واحد من الأفوكادو النيئ.

3. التوت

يتميز التوت بأنه مغذٍ للغاية مع فوائد مضافة ذات نكهة قوية، وهو غني بفيتامين C والمنغنيز بالإضافة إلى نسبة عالية من الألياف تبلغ 8 غرامات في كوب واحد من التوت الخام أو 6.5 غرام لكل 100 غرام.

4. العدس

لا يقتصر الأمر على كون العدس يحتوي على نسبة عالية من العناصر الغذائية والبروتين، إذ يحمل نسبة عالية من الألياف تبلغ 13.1 غرام لكل كوب من العدس المطبوخ أو 7.3 غرام لكل 100 غرام.

5. البازلاء

من حيث محتوى الألياف، تعتبر البازلاء واحدة من أعلى الأطعمة الغنية بالألياف حيث تحتوي على 16.3 غرام من الألياف لكل كوب من البازلاء المطبوخة أو 8.3 غرام لكل 100 غرام.