فاكهة موسمية تحرق دهون الجسم بطريقة مذهلة..تعرفوا إليها

تشكل الدهون الحشوية تهديداً على الصحة لأنها تغلف الأعضاء الحيوية الموجودة في وسط الجسم، ولحسن الحظ حقق الباحثون قفزات كبيرة لتحديد الأطعمة التي تقدم أقوى صفات حرق الدهون، وأظهرت إحدى الدراسات أن فاكهة واحدة مليئة بالفيتامينات يمكن أن تساعد في حرق 30 في المائة من الدهون أثناء التمرين، ألا وهي فاكهة الكيوي.

تنطوي المخاطر المرتبطة بالدهون الحشوية بشكل عام على أمراض القلب والأوعية الدموية. فعندما تتمركز جزيئات تلك الدهون في أعماق تجويف البطن فإنها تطلق مواد كيميائية خطيرة تزيد من خطر الإصابة بنوبة قلبية، وفي المقابل فإن بعض الأطعمة الغنية بالفيتامينات والمعادن التي يحتاجها الجسم تساعد على حرق تلك الدهون، ومنها على سبيل المثال فاكهة الكيوي التي تساعد على تقليل محيط الخصر بشكل كبير على مدى 12 أسبوعاً.

ووفق تقرير لصحيفة "إكسبريس" فإن فاكهة الكيوي تعزز عملية التمثيل الغذائي لأنها مصدر ممتاز لمضادات الأكسدة المعروفة بتعزيز طول العمر.

وبحسب الدراسات المنشورة في مجلة Nutrients ، قد تساعد فاكهة الكيوي أيضاً في تنظيم نسبة السكر في الدم، وهي غنية بالعناصر الغذائية المفيدة ومصدر ممتاز للفيتامينات، وتحتوي على مستويات من

فيتامين سي أعلى من أي فاكهة أخرى، حيث توفر حبة واحدة فقط 40 في المائة من المدخول اليومي الموصى به، كما تحتوي على فيتامين ج الذي يتميز بفوائد عديدة للصحة بما في ذلك خصائص حرق الدهون.

وتظهر بعض الأبحاث أن تناول مستويات أعلى من فيتامين سي يمكن أن يساعد في أكسدة 30 في المائة أكثر من الدهون أثناء التمرين، مقارنة بأولئك الذين لديهم مستويات منخفضة من فيتامين سي.

ووجد مؤلفو إحدى الدراسات التي نُشرت في مجلة الكلية الأمريكية للتغذية، أن حالة فيتامين سي المستنفدة قد تجعل الأفراد أكثر مقاومة لفقدان كتلة الدهون، وأثبت الباحثون أيضاً أن فيتامين سي يمكن أن يساعد في تنظيم امتصاص السكر في الدم، مما يساعد مرضى السكر على إدارة حالتهم.

وتابعت الدراسة: "فاكهة الكيوي يمكن أن تقلل بشكل كبير من امتصاص السكريات في مجرى الدم، مما يمنع ارتفاع الأنسولين بعد تناول الطعام".

ومن بين المميزات الأخرى لفاكهة الكيوي احتوائها على الفيتامينات والبوليفينول، ولها تأثيرات قوية مضادة للأكسدة مما يمنحها تأثيراً وقائياً ضد نمو الخلايا السرطانية.