

Θέλετε γρήγορο μεταβολισμό; Δοκιμάστε αυτά τα φρούτα!

19/Νοε/2019 23:59

Οι πλούσιες σε θρεπτικά συστατικά τροφές είναι ο καλύτερος τρόπος για να δώσετε μια ώθηση στο μεταβολισμό σας. Και γιατί σας ενδιαφέρει ο ρυθμός τους; Επειδή ένας γρήγορος μεταβολισμός επιτρέπει στο σώμα σας να κάψει περισσότερες θερμίδες και κάνει τη δίαιτά σας πιο αποτελεσματική.

Τα φρούτα, ειδικά εκείνα που περιέχουν το ένζυμο πηκτίνη, φαίνεται πως έχουν τη δύναμη να επιταχύνουν το μεταβολισμό, εμποδίζοντας την απορρόφηση λίπους στα κύτταρα.

Ποια φρούτα εποχής να προτιμήσετε;

Εσπεριδοειδή

Τα πορτοκάλια, τα γκρέιπφρουτ και τα λεμόνια έχουν μεγάλη περιεκτικότητα πηκτίνης. Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε σε φρουτοσαλάτες, σε smoothies και σε ντρέσινγκ για τη σαλάτα σας.

Μήλα

Ένα μήλο την ημέρα φαίνεται πως δεν κάνει μόνο το γιατρό πέρα, αλλά και τα περιττά κιλά!

Φρούτα του δάσους

Μύρτιλλα, βατόμουρα, μούρα, είναι όλα τους πλούσια σε πηκτίνη. Ξεκινήστε δυναμικά και θρεπτικά τη μέρα σας με ένα μπολ βρόμη ή δημητριακά ολικής αλέσεως και σκουρόχρωμα φρούτα του δάσους ή αναμίξτε τα σε μισό κεσεδάκι γιαούρτι αντί για επιδόρπιο.

Μπανάνες

Οι μπανάνες περιέχουν κάλιο το οποίο βοηθά το σώμα να καταπολεμήσει την κατακράτηση υγρών. Περιέχουν όμως και πηκτίνη, οπότε το όφελος για τη δίαιτά σας είναι διπλό.

Δαμάσκηνα

Ξερά ή φρέσκα, τα δαμάσκηνα περιέχουν σημαντική ποσότητα πηκτίνης αλλά είναι και πλούσια σε φυτικές ίνες, βοηθώντας τη λειτουργία του εντέρου. Είναι ένα εξαιρετικό σνακ που θα κόψει την επιθυμία σας για γλυκό μετά το φαγητό, αρκεί να αρκεστείτε σε ένα ή δύο τεμάχια καθώς περιέχει αρκετά σάκχαρα.

[Διαβάστε το άρθρο στο Capital.gr](#)