

## قائمة أطعمة للشتاء ☑️ للتدفئة والمساعدة على التخسيس



الجمعة 20 يناير 2017 11:01 م

خلال فصل الشتاء تتواجد فى الأسواق مجموعة من الفاكهة والخضروات، عليك الاستفادة منها لأنها تساعد على تدفئتك وإمداد جسمك بالعناصر الغذائية ومحاربة التقلبات المزاجية كالاكتئاب وتساعد أيضا فى إنقاص الوزن، وفقا لما جاء فى تقرير نشره الموقع الإلكتروني لصحيفة "تايمز أوف إنديا" الهندية .

حسب التقرير من الأطعمة التى تجعلك سعيدا وتتمتع بجسم صحى وتساعد على فقدان الوزن الآتى:شورية الدجاج مع الخضار، فتناولها فى فصل الشتاء ينتج عنه التعافى من الإصابة بنزلة البرد وتجعلك تشعر بالشبع لفترة طويلة من الوقت، لأنها تستغرق كثير جدا حتى يتم هضمها .

الفاكهة الحمضية التى تفرق الأسواق خلال فصل الشتاء مثل البرتقال والعنب واليوسفى، فإن تناول الكثير منها يمد للجسم بالكثير من فيتامين سى الذى يعمل على تعزيز جهاز المناعة، كما أنها تحتوى أيضا على الألياف التى تعمل على الهضم بشكل جيد وينتج عنها إنقاص الوزن☑️

وكما جاء فى التقرير فإن إضافة الفلفل الأخضر الحار إلى النظام الغذائى خلال فصل الشتاء يساعد على رفع معدل التمثيل الغذائى وفقدان الوزن، أما بالنسبة لتناول البطاطا فهى تعمل على تعزيز المناعة وتمد الجسم بالكثير من الفيتامينات والمعادن وتحافظ على مستويات السكر فى الدم بشكل منتظم وتجعلك تشعر بالشبع لفترة طويلة☑️