

8 loại trái cây đốt cháy mỡ bụng hơn cả thuốc giảm cân

Trái cây nhiều vitamin, ít calo, giàu chất xơ giúp các mẹ sau sinh có làn da đẹp và vòng eo thon mà không cần ăn kiêng quá nghiêm ngặt.

"Vòng 2" sau sinh luôn là nỗi ám ảnh của chị em sau thời gian mang thai, sinh nở bởi lượng mỡ thừa tích tụ khiến chị em kém tự tin khi diện đồ bó sát hoặc mặc bikini khoe dáng. Để "đánh bay" lượng mỡ thừa này, bên cạnh việc chăm chỉ tập luyện thể thao thì một chế độ ăn uống khoa học, ưu tiên những thực phẩm có tác dụng đốt cháy mỡ thừa cũng giúp chị em nhanh chóng eo thon trở lại.

Dưới đây là top những loại trái cây hàng đầu không chỉ là nguồn cung cấp vitamin, khoáng chất mà còn giúp chị em sớm tìm lại vòng eo thon gọn như thời còn son:

Quả bơ

Bơ có chứa rất nhiều beta-sitosterol, một chất làm giảm tỉ lệ cholesterol trong máu, ngăn ngừa việc tích tụ chất béo. Đặc biệt, a-xít oleic trong bơ giúp cản trở việc hấp thu nhanh của cơ thể, làm giảm cảm giác đói. Ăn một quả bơ mỗi ngày sẽ giúp giảm đến 20 % tỉ lệ hấp thu chất béo trong vòng 1 tuần.

Ngoài ra, bơ là loại trái cây chứa nhiều chất béo không bão hòa ở dạng đơn thể rất tốt cho quá trình tiêu hóa, làm giảm việc hấp thu chất béo không tốt. Bổ sung bơ trong thực đơn giảm cân của mẹ sau sinh sẽ cung cấp đầy đủ vitamin A, B, C, E và các khoáng chất cần thiết tốt cho sức khỏe, tăng cường năng lượng hoạt động cho cơ thể.



Táo

Táo và lê giúp mẹ giảm mỡ bụng rất hiệu quả. Cả hai loại trái cây chứa nhiều chất xơ, tăng khả năng trao đổi chất, giúp cơ thể hấp thụ được những chất dinh dưỡng có lợi mà không gây béo phì. Ngoài ra, loại quả này còn bổ sung pectin, một loại chất ngăn ngừa việc giữ nước của các tế bào trong cơ thể.

Bưởi

Trong bưởi có chứa các thành phần glucoxit, carotin, nhiều loại vitamin, canxi phốt pho dồi dào. Các nghiên cứu cho biết cứ 100 g bưởi thì có khoảng 12 g vitamin C, tức là gấp 2 - 4 lần so với cam và quýt. Hàm lượng vitamin P có trong bưởi cũng tương đối cao. Trong bưởi có hợp chất có thể làm hạ đường huyết, rất tốt cho những người mắc bệnh tim mạch hay béo phì. Chỉ cần ăn bưởi hàng ngày, chị em sẽ nhận được kết quả như ý cho việc giảm béo bụng hiệu quả.

Chuối



Trong chuối chứa hàm lượng chất xơ hỗ trợ rất tốt cho hệ tiêu hóa, giúp đào thải chất độc ra khỏi cơ thể và ngăn ngừa mỡ thừa hiệu quả nhất là vùng bụng sau sinh. Chuối còn có tác dụng cân bằng lượng đường, giúp bạn hạn chế tăng cân béo phì, cho vóc dáng luôn thon thả. Bạn có thể ăn 1 - 2 trái chuối và uống 1 cốc nước ấm thay thế cho bữa sáng.

Quả lựu

Nước ép lựu chứa nhiều natri, vitamin B2, vitamin C, canxi và photpho, giúp giảm lượng cholesterol có hại, đào thải và đánh tan lượng mỡ thừa trong cơ thể, nhất là ở vùng bụng. Các nhà nghiên cứu cho biết thường xuyên xuyên bổ sung chiết xuất từ quả lựu có thể làm giảm cảm giác đói, trong khi lại giúp tăng cảm giác no.

Cà chua

Cà chua là loại quả giàu vitamin, ít chất ngọt. Đường citric, a-xít có trong cà chua thúc đẩy quá trình trao đổi chất, đốt cháy chất béo và lycopene có thể hạn chế sự tăng trưởng của các tế bào mỡ, hấp thụ các chất béo dư thừa.

Quả việt quất



Quả việt quất sẽ làm giảm đáng kể lượng tế bào hình thành mô mỡ bên trong cơ thể, điều này rất có lợi cho người muốn giảm cân. Khi dùng một liều lượng nhất định chất polyphenol trong việt quất có thể giảm tới 73 % số lượng tế bào hình thành mô mỡ trong cơ thể. Ngoài ra, việt quất còn có tác dụng chống lại các bệnh tim mạch, tiểu đường.

Nước dừa

Trong dừa có kali, giúp bạn phát triển cơ và kiểm soát chất béo hiệu quả hơn. Bên cạnh đó, cũng nhờ duy trì lượng hydrate trong cơ thể nên khi uống nước dừa sẽ giúp bạn cảm thấy no lâu, giúp giảm cơn đói và giảm thèm ngọt.