

## Τέσσερα κιλά μείον και λιγότερο λίπος στην κοιλιά με αυτό το φρούτο πριν το γεύμα

[Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός / Υγεία και ιατρικά θέματα](#)



Ένα μήλο την ημέρα περιορίζει το λίπος που συγκεντρώνεται στην περιοχή της κοιλιάς και μπορεί να σας βοηθήσει να χάσετε έως και τέσσερα κιλά το χρόνο, υποστηρίζουν οι ειδικοί. Ποια είναι η κατάλληλη ώρα να το καταναλώνετε



Η κατανάλωση ενός μήλου ημερησίως βοηθά στην καύση του λίπους στην κοιλιά, ενώ μπορεί να συμβάλει και στην απώλεια βάρους που μπορεί να φτάσει ακόμα και τα τέσσερα κιλά ετησίως.

Το περιεχόμενο του φρούτου αυτού σε φυτικές ίνες δημιουργεί το αίσθημα της πλήρωσης κι έτσι η κατανάλωσή του πριν το γεύμα συμβάλλει στην κατανάλωση μικρότερων ποσοτήτων φαγητού, καθώς και στην αποφυγή άλλων ανθυγιεινών σνακ.

Σύμφωνα, μάλιστα, με τον διακεκριμένο διατροφολόγο Rob Hobson, τα μήλα είναι τρεις φορές πιο χορταστικά από μια μπάρα σοκολάτας, καθώς βέβαια και πολύ πιο υγιεινά.

«Τα μήλα περιέχουν 1,2 γραμμάρια διατροφικών φυτικών ινών ανά 100 γραμμάρια φρούτου, πράγμα που μας κάνει να αισθανόμαστε χορτάτοι και αποτρέπει το αίσθημα της πείνας, ειδικά όταν καταναλώνεται πριν το γεύμα», τονίζει ο κ. Hobson.

Η πηκτίνη, η φυτική ίνα που βρίσκεται στα μήλα, βοηθά επίσης στη ρύθμιση των βακτηρίων στο έντερο (μικροβίωμα), η ποικιλία και ισορροπία των οποίων σχετίζεται με την αποτροπή της αύξησης του βάρους και της συσσώρευσης λίπους στο σώμα», προσθέτει χαρακτηριστικά ο ειδικός.

Η κατανάλωση ενός μήλου την ημέρα για ένα χρόνο θεωρείται υποσχόμενο πλάνο

και από την διαιτολόγο Lucy Dawson, η οποία ανέφερε πως «τρώγοντας ένα μήλο κάθε μέρα πριν το βραδινό γεύμα, ίσως είναι η λύση για να απαλλαγούμε από τα κιλά που βάλουμε κατά τη διάρκεια του lockdown».

Τέλος, σχετική μελέτη που διεξήχθη από τον Βρετανικό Οργανισμό Παραγωγών Μήλων και Αχλαδιών έδειξε ότι η καθημερινή κατανάλωση ενός φρούτου πριν το βραδινό γεύμα μπορεί να βοηθήσει στην απώλεια του βάρους που οι περισσότεροι άνθρωποι έβαλαν κατά τη διάρκεια της φετινής καραντίνας.

**Πηγή:** [ygeiamou.gr](http://ygeiamou.gr)