

عدد السعرات الحرارية في التفاح الأخضر

عدد السعرات الحرارية في التفاح الأخضر



الفهرس

- 1 عدد السعرات الحرارية في التفاح الأخضر
- 2 فوائد التفاح الأخضر للرجيم
- 3 رجيم التفاح الأخضر
- 4 الفوائد الصحية للتفاح الأخضر
- 5 فيديو التفاح الأخضر

عدد السعرات الحرارية في التفاح الأخضر

يعتبر التفاح واحداً من أكثر الفواكه انتشاراً في العالم، وتعدّ الصين أكثر الدول إنتاجاً له، تليها الولايات المتحدة الأمريكية ثمّ إيران وتركيا على الترتيب، ويتميز بالعديد من الفوائد الصحية، إضافة إلى تمتّعه بالمذاق الطيب المحبب للجميع، وللتفاح استخدامات غذائية متعددة، فهو يؤكل كما هو كفاكهة، ويتمّ عصره لإعداد عصير التفاح اللذيذ أو عصائر الكوكتيل المختلفة، كما يدخل في إعداد الحلويات، مثل: فطيرة التفاح.

للتفاح أنواع متعددة، منها: التفاح الأحمر الأمريكي، والتفاح الأخضر والتفاح الأصفر، وكثيراً ما يشيع

دخول التفّاح الأخضر في الأنظمة الغذائية المتبّعة للرجيم؛ وهذا يعود للسعرات الحرارية القليلة التي يتمتّع بها، ولكثرة فوائده الصحيّة أيضاً، والتي سنعرضها جميعاً في هذا المقال.

فوائد التفّاح الأخضر للرجيم

- يحرق السعرات الحرارية والدهون.
- يحتوي 154 غراماً من التفّاح الأخضر على 80 سعراً حرارياً، وهي كمية قليلة بالنسبة للفواكه الأخرى.
- يُشعر بالامتلاء لفترات طويلة؛ نظراً لغناه بالألياف.

رجيم التفّاح الأخضر

اليوم الأول:

تناول التفّاح بمقدار 1.5 كيلو غرام مقسّماً على ثلاث وجبات.

اليوم الثاني:

- الإفطار: تفّاح أخضر.
- الغداء: ثمرة من التفّاح الأخضر، وسلطة خضراء مع عصير الليمون منزوعة الزيت، وقطعتان من الجبن منزوع الدسم.
- العشاء: تفّاح أخضر.

اليوم الثالث:

- الإفطار: شريحة من خبز القمح، شريحة من الديك الرومي، ثمرة واحدة من التفّاح.
- الغداء: ثمرة من التفّاح، وسلطة خضراء، وثمرتين اثنتين من الجزر.
- العشاء: ثمرة واحدة من التفّاح.

اليوم الرابع:

- الإفطار: شريحة من خبز القمح، وشريحة من الديك الرومي، وثمرة من التفّاح.
- الغداء: مئتا غرام من التونة منزوعة الزيت، وسلطة من الخضار المسلوقة مع عصير الليمون.
- العشاء: كوب من الحليب منزوع الدسم، ومقدار كف اليد من رقائق الذرة (الكورن فليكس)، وحبّة من التفّاح.

اليوم الخامس:

- الإفطار: شريحة من خبز القمح الكامل، وبيضة واحدة مسلوقة، وحبّة من التفّاح.
- الغداء: مئتان غرام من الدجاج منزوع الجلد أو ذات المقدار من اللحم البقري المشويّ، وسلطة خضراء، وحبّة من التفّاح.
- العشاء: أي وجبة من وجبات العشاء آنفة الذكر.

ملاحظات:

- يُنصح بممارسة الرياضة أثناء الرجيم، مثل المشي لمدة 15-30 دقيقة يومياً.
- يُنصح بشرب لترين من الماء يومياً.

الفوائد الصحيّة للتفّاح الأخضر

- يخفّض نسبة الكولسترول الضارّ في الجسم.
- يقتل الجراثيم والميكروبات الموجودة في الفم؛ نظراً لاحتوائه على حمض الأوكساليك، كما يقي من تسوّس الأسنان والأمراض الناتجة عنه.
- يحارب السموم ويخلّص الجسم منها؛ نظراً لغناه بالمعادن والكاربوهيدرات.
- يقلّل خطر الإصابة بهشاشة العظام.

فيديو التفّاح الأخضر

تفاحة كل يوم تُغني عن الطبيب"، فكيف لو كانت من التفّاح الأخضر؟ شاهد الفيديو لتعرف أكثر :

مجلوبة من "http://baytdz.com/عدد-السعرات-الحرارية-في-التفّاح-الأخضر/&id=979972"

##الأخضر, #التفّاح, #الحرارية, #السعرات, #عدد, #في

#عدد السعرات الحرارية في التفّاح الأخضر