**ತೂಕ ಇಳಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕಾದರೆ ಬೇಸಿಗೆಯ ಈ ಹಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟು ತಿನ್ನಿ**

ತೂಕ ಇಳಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಬೇಸಿಗೆ ಸೂಕ್ತ ಸಮಯ ಎಂದು ಹೇಳಲಾಗುತ್ತದೆ. ಏಕೆಂದರೆ, ಚಳಿಯ ದಿನಗಳು ನಿಮ್ಮನ್ನು ಸೋಮಾರಿಯಾಗಿಸಿದರೆ, ಬೇಸಿಗೆಯ ಬೆಳಗ್ಗೆ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವುದು ಸುಲಭ. ಇದರೊಂದಿಗೆ ನಿಮ್ಮ ಫಿಟ್ನೆಸ್ ಗುರಿಯನ್ನು ಸುಲಭವಾಗಿ ಸಾಧಿಸಬಹುದು. ಈ ಕಾರಣಗಳಿಗಾಗಿ ಬೇಸಿಗೆಯನ್ನು ಉತ್ತಮವೆಂದು ಪರಿಗಣಿಸಲಾಗುವುದು. ಜೊತೆಗೆ ಈ ಋತುವಿನಲ್ಲಿ ಸಿಗುವ ಹಲವಾರು ಹಣ್ಣುಗಳೂ ಸಹ ಹಲವಾರು ನಿಮ್ಮ ತೂಕವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಬೇಸಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಸಿಗುವ ಹಣ್ಣುಗಳಲ್ಲಿ ನೀರಿನ ಪ್ರಮಾಣವು ತುಂಬಾ ಹೆಚ್ಚಿದ್ದು, ಉತ್ತಮ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶವನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತವೆ. ನೀವು ಸಹ ತೂಕ ಇಳಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಯೋಜಿಸುತ್ತಿದ್ದರೆ, ಈ ಋತುಮಾನದ ಹಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸುವ ಸಮಯ ಬಂದಿದೆ. ಇಲ್ಲಿ ನಾವು ಐದು ವಿಧದ ಬೇಸಿಗೆಯ ಹಣ್ಣುಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಹೇಳುತ್ತಿದ್ದೇವೆ. ತೂಕ ಇಳಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಬಯಸಿದರೆ, ಇದನ್ನು ನಿಮ್ಮ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಸೇರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಬೇಸಿಗೆಯಲ್ಲಿ ತೂಕ ನಷ್ಟಕ್ಕೆ ಸೇವಿಸಬೇಕಾದ ಹಣ್ಣುಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಈ ಕೆಳಗೆ ನೀಡಲಾಗಿದೆ : ಖರ್ಬುಜ: ಖರಬುಜಾ ಬೇಸಿಗೆಯ ಅದ್ಭುತ ಹಣ್ಣು, ಇದು ನಿಮ್ಮ ತೂಕವನ್ನು ವೇಗವಾಗಿ ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಈ ಹಣ್ಣು ಪೋಷಕಾಂಶಗಳಿಂದ ಸಮೃದ್ಧವಾಗಿದ್ದು, ಹೆಚ್ಚಿನ ನೀರಿನ ಅಂಶವನ್ನು ಹೊಂದಿದೆ. ಕಡಿಮೆ ಕ್ಯಾಲೋರಿಗಳು ಮತ್ತು ಹೆಚ್ಚಿನ ಫೈಬರ್ ಕಾರಣ, ಈ ಹಣ್ಣು ನಿಮ್ಮ ತೂಕ ಇಳಿಸುವ ಪ್ರಯಾಣಕ್ಕೆ ಸಹಕಾರಿ. ಈ ಹಣ್ಣಿನಲ್ಲಿ ವಿಟಮಿನ್ ಎ, ಬಿ, ಕೆ, ಸಿ, ಸತು ಮತ್ತು ತಾಮ್ರದಂತಹ ಇತರ ಖನಿಜಗಳು ಸಮೃದ್ಧವಾಗಿವೆ, ಇದು ದೃಷ್ಟಿ ಸುಧಾರಿಸುವುದಲ್ಲದೆ, ರಕ್ತದೊತ್ತಡವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ವರ್ಕೌಟ್ ಆದ ಬಳಿಕ ಇಂಥ ಆಹಾರಗಳನ್ನು ತಿಂದ್ರೆ ಇನ್ನಷ್ಟು ಒಳ್ಳೆಯದು ಸೌತೆಕಾಯಿ: ಬೇಸಿಗೆಯಲ್ಲಿ ನಾವು ಸೌತೆಕಾಯಿಯನ್ನು ಹಲವು ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಸೇವಿಸಬಹುದು. ಇದನ್ನು ಸಲಾಡ್‌ಗಳು, ಸ್ಮೂಥಿಗಳು ಮತ್ತು ರೈತಾ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಆಹಾರಕ್ಕೆ ಸೇರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಈ ಹಸಿರು ಬಣ್ಣದ ತರಕಾರಿ ತಂಪಾಗಿಸುವ ಗುಣಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿದ್ದು, ಇದು ನಿಮ್ಮನ್ನು ನಿರ್ಜಲೀಕರಣದಿಂದ ರಕ್ಷಿಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಸೌತೆಕಾಯಿಯಲ್ಲಿ 95 ಪ್ರತಿಶತದಷ್ಟು ನೀರು ಮಾತ್ರ ಇರುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಕ್ಯಾಲೋರಿ ಅಂಶವು ತುಂಬಾ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿದೆ. ಈ ಹಣ್ಣನ್ನು ತಿಂದ ನಂತರ, ದೀರ್ಘಕಾಲದವರೆಗೆ ಹಸಿವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಇದರಿಂದಾಗಿ ತೂಕ ಹೆಚ್ಚಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆಗಳು ಕಡಿಮೆ. ತೂಕವನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳಲು ಮತ್ತು ದೇಹವನ್ನು ನಿರ್ವಿಷಗೊಳಿಸಲು ಇದು ಉತ್ತಮ ಮಾರ್ಗವಾಗಿದೆ. ರೋಗನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿದ್ದರೆ, ಪದೇ ಪದೇ ಹೀಗಾಗುತ್ತೆ ಕಲ್ಲಂಗಡಿ: ಕಲ್ಲಂಗಡಿ ಒಂದು ಸಿಹಿ ಹಣ್ಣಾಗಿದ್ದು, ಬೇಸಿಗೆಯಲ್ಲಿ ದೇಹವನ್ನು ರಿಫ್ರೆಶ್ ಮಾಡಿ, ತಂಪಾಗಿಸುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಹೈಡ್ರೇಟ್ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಈ ಹಣ್ಣು 92 ಪ್ರತಿಶತ ನೀರಿನಿಂದ ಮಾಡಲ್ಪಟ್ಟಿದ್ದು, ಮಧ್ಯಾಹ್ನ ಸೇವಿಸಬಹುದಾದ ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಆರ್ಧ್ರಕ ಆಹಾರಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದಾಗಿದೆ. ಇದರಲ್ಲಿರುವ ನೀರು ಮತ್ತು ನಾರಿನ ಪ್ರಮಾಣವು ನಿಮಗೆ ದೀರ್ಘಕಾಲದವರೆಗೆ ಹೊಟ್ಟೆ ತುಂಬಿದ ಅನುಭವವನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಸಕ್ಕರೆಯ ಕಡುಬಯಕೆಗಳನ್ನು ನಿಗ್ರಹಿಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ . ಬೇಸಿಗೆಯ ಹಣ್ಣು ಎಂದು ಪರಿಗಣಿಸಲ್ಪಟ್ಟ ಕಲ್ಲಂಗಡಿ ವಿಟಮಿನ್ ಸಿ, ವಿಟಮಿನ್ ಎ, ಮೆಗ್ನೀಸಿಯಮ್, ಪೊಟ್ಯಾಸಿಯಮ್, ಆಂಟಿಆಕ್ಸಿಡೆಂಟ್ಗಳು ಮತ್ತು ಲೈಕೋಪೀನ್ಗಳಿಂದ ಸಮೃದ್ಧವಾಗಿದೆ, ಇದು ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಕೋಶಗಳ ಬೆಳವಣಿಗೆಯನ್ನು ತಡೆಯುತ್ತದೆ. ಹಸಿರು ಬಣ್ಣಕ್ಕೆ ತಿರುಗಿದ ಆಲೂಗಡ್ಡೆ ವಿಷಕಾರಿ! ಬಳಸಲೇಬೇಡಿ ಕಿತ್ತಳೆ: ಸಿಟ್ರಸ್ ಹಣ್ಣುಗಳು ಯಾವಾಗಲೂ ವಿಟಮಿನ್ ಸಿ ಮತ್ತು ಪೊಟ್ಯಾಸಿಯಮ್‌ನ ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಮೂಲವಾಗಿದೆ. ಇದರಲ್ಲಿ ವಿಟಮಿನ್ ಎ, ಕೆ, ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ ಮತ್ತು ಮೆಗ್ನೀಷಿಯಂನಂತಹ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳು ಸಹ ಕಡಿಮೆ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬರುತ್ತವೆ. ಇದರಲ್ಲಿ ವಿಟಮಿನ್ ಸಿ ಇರುವುದರಿಂದ ರೋಗನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿಯೊಂದಿಗೆ ಚಯಾಪಚಯವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಇದರ ಜೊತೆಗೆ, ಸಿಟ್ರಸ್ ಹಣ್ಣುಗಳು ಫೈಬರ್ನಲ್ಲಿ ಸಮೃದ್ಧವಾಗಿದ್ದು, ಅವುಗಳಲ್ಲಿ 88 ಪ್ರತಿಶತದಷ್ಟು ನೀರಿದೆ. ಒಳ್ಳೆಯ ವಿಷಯವೆಂದರೆ ಕಿತ್ತಳೆಯು ನಿಮಗೆ ದೀರ್ಘಕಾಲದವರೆಗೆ ಹೊಟ್ಟೆ ತುಂಬಿದ ಅನುಭವವನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ, ಆದ್ದರಿಂದ ನೀವು ಮತ್ತೆ ಮತ್ತೆ ಏನನ್ನಾದರೂ ತಿನ್ನುವ ಬಯಕೆಯನ್ನು ಅನುಭವಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಈ ಸಿಟ್ರಸ್ ಹಣ್ಣಿನಲ್ಲಿರುವ ಪೊಟ್ಯಾಸಿಯಮ್ ಪ್ರಮಾಣವು ಶಾಖದಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ಸ್ನಾಯು ಸೆಳೆತವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಪೀಚ್ : ಪೀಚ್ ಕಡಿಮೆ ಕ್ಯಾಲೋರಿ ಹಣ್ಣಾಗಿದ್ದು ಇದನ್ನು ನಿಮ್ಮ ಊಟದ ನಡುವೆ ತಿನ್ನಬಹುದು. ಈ ಹಣ್ಣಿನಲ್ಲಿ 89 ಪ್ರತಿಶತ ನೀರು ಮತ್ತು ಬಹಳಷ್ಟು ಫೈಬರ್ ಇರುವುದರಿಂದ ಊಟದ ನಡುವೆ ಪೀಚ್ ತಿನ್ನುವುದರಿಂದ ತೃಪ್ತರಾಗುತ್ತೀರಿ. ಇದನ್ನು ತಿಂದರೆ ಹೆಚ್ಚು ಹೊತ್ತು ಹಸಿವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ನೀವೂ ಸಹ ತೂಕ ಇಳಿಸುವ ಪ್ರಯತ್ನ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದರೆ, ಈ ಬೇಸಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಇಲ್ಲಿ ತಿಳಿಸಲಾದ ಋತುಮಾನದ ಹಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಿ. ನೀವು ಖಂಡಿತವಾಗಿಯೂ ಉತ್ತಮ ಫಲಿತಾಂಶಗಳನ್ನು ಪಡೆಯುತ್ತೀರಿ.