

3مشروبات تساعد على الشعور بالشبع وتفقد الجسم الدهون



السبت 6 أغسطس 2016 10:08 م

يشعر البعض بالجوع نتيجة اتباعهم نظاما غذائيا صارما يقلل من حجم وجباتهم، وهو ما يؤدي إلى ضعفهم فى بعض الأحيان ولجوئهم إلى الوجبات السريعة وهو ما يزيد من تراكم الدهون فى أجسامهم

ويقدم خبراء التغذية على الموقع البريطانى "ديلى ميل" مجموعة المشروبات التى تقلل من الوزن وتشعر الفرد بالشبع دائما،

وهى:

1. مشروب الأفوكادو بالمكسرات

يتم تناول هذا المشروب مع وجبة الإفطار وهى مكونة من نصف ثمرة أفوكادو مع 6 حبات من مكسرات الكاجو وحليب جوز الهند غير المحلى، يتمتع هذا المشروب بالدهون النافعة والأوميغا 3 والطاقة المفيدة التى تشبع الجسم فترة طويلة

2. مشروب التوت مع اللوز

يتم تناول هذا المشروب فى منتصف النهار، ويتكون من 1 كوب من التوت مع بذور عباد الشمس و8 حبات من اللوز والحليب غير المحلى، والمشروب يعزز المناعة ويحتوى على فيتامين سى ومضادات الأكسدة وأثبتت بعض الدراسات قدرته على تقوية الذاكرة

3. مشروب الموز مع الأفوكادو

يتم تناوله فى حال الشعور الشديد بالجوع، ويتكون من نصف ثمرة موز مع نصف ثمرة أفوكادو و2 ثمرة تين و250 مل من الماء أو لبن جوز الهند، وهذا المشروب كامل الألياف ويعزز من وظائف الجهاز الهضمى وانتظام وظائف الجسم، لأن مكونات هذا المشروب تشعر الجسم بالراحة حيث يحتوى الموز على البوتاسيوم والترتوفان المساعد فى ضبط المزاج وإعطاء الطاقة للجسم والأفوكادو والتين يحتويان على الألياف والبروتينات التى يحتاجها الجسم