

نصائح هامة عن الطعام الصحي ليلاً



الاثنين 30 مارس 2015 12:03 م

يرجح العديد من الناس أن الإقلال أو حتى التوقف عن أكل الأطعمة التي تحتوي على الكربوهيدرات مساء قد يساعد على حرق الدهون داخل الجسم بشكل أفضل، فمن يتناول الكربوهيدرات يرفع بذلك من نسبة السكر بالدم ليقوم الجسم بإنتاج هرمون الأنسولين الذي بدوره يحفز تكوين الدهون ويحول دون حرقها، وفق موقع "أبوتيكين أومشاو" الألماني[]

ووفقا لما نقله وقع الجزيرة عن "أبوتيكين أومشاو" المتخصص بالشؤون الصحية فإن فكرة الامتناع عن أكل الطعام المحتوي على كربوهيدرات يعتمد أيضا على كمية السعرات الحرارية التي يتناولها الشخص K إلا أن خبراء التغذية يرون أن الفكرة في حد ذاتها سهلة التطبيق[]

وإنصح بشكل عام بالإقلال من تناول الحلويات والمشروبات السكرية، فهي تحتوي على نوع من السكر يتم هضمه بسرعة مما يؤدي لارتفاع نسبة السكر بالدم بشكل سريع وتحقق الإشباع لمدة قصيرة فقط[]

كما ينصح بالاعتماد على "الكربوهيدرات المعقدة" الموجودة بالخبز الأسمر والخضار والتي يتم هضمها ببطء، وتؤدي لارتفاع السكر بالدم بسرعة معتدلة وتؤدي للوصول لحالة من الشبع لمدة أطول[]

ويؤيد موقع "أبوتيكين أومشاو" تناول بعض الأطعمة التي تحتوي على مواد سكرية مرة أو مرتين أسبوعيا والتقليل بشكل عام من تناول النشويات، وكذلك بعض أنواع الفواكه مثل الموز والكيوي والفواكه المجففة التي تحتوي على نسبة عالية من الغلوكوز، علما بأنها تحوي أيضا الكثير من الفيتامينات الهامة للجسم[]

غير أنه أوجب التنبيه إلى أن فقدان الوزن يعتمد في النهاية على مجموع السعرات الحرارية التي يتناولها الشخص في اليوم، وليس توقيت الأكل، ولذلك فإذا تناول الشخص كمية كبيرة للغاية من الطعام في الصباح فسوف يزداد وزنه حتى لو امتنع عن تناول الكربوهيدرات مساء[]