

تعرف على 10 نصائح ذهبية لخسارة الوزن دون حمية غذائية



الثلاثاء 8 نوفمبر 2016 08:11 م

يعاني الكثير من زيادة الوزن، لكن بالرغم من اتباع نظام غذائي معين يفشل أغلب هؤلاء في خسارة وزنهم، إلا أن دراسات علمية تؤكد أن اتباع العادات الصحية قد يجنبك اللجوء إلى أطباء التخسيس □ وبحسب موقع "هيلستتا" الأميركي، فإن هناك عشر قواعد ذهبية، حال اتباعها ستلاحظ خسارة كبيرة في الوزن .

1- تجنب المنتجات المنزوع منها إحدى المكونات (مثل الدقيق منزع الغلوتين)

إذا لم تعاني من حساسية مكون معين في المادة الغذائية، يجب عليك عدم شراء المنتجات المنزوع إحدى مكوناتها لتعرضها لطرق معالجة طويلة، كما أنها ستكون أغلى سعرًا.

2- تجنب المنتجات المحلاة صناعيًا مثل "دايت كولا"

يعتقد أن هذه المنتجات أكثر المنتجات المناسبة للحمية الغذائية، لكن بالرغم من انخفاض السعرات الحرارية بها، إلا أن مذاقها السكري يجعل المخ يتعامل مع دخولها المعدة وكأنها مشروبات غازية عادية.

3- تجنب الفواكه المجففة

تحتوي الفواكه المجففة على كميات مركزة من السكر، وبسبب صغر حجمها يتجه الفرد إلى تناول الكثير منها، وبالتالي تناول الكثير من السكر، بدلاً من ذلك تناول الفواكه الطازجة، وينصح بتناول قطعتين كحد أقصى يوميًا.

4- تجنب الوجبات الخفيفة والأكل بين الوجبات

تناول الوجبات الخفيفة يزيد من الوزن، وذلك لأن كل مرة نأكل فيها يفرز الجسم الأنسولين لإزالة السكر الداخل إلى الجسم، والأنسولين هو هرمون الدهون في الجسم، ولذا ففي حال ارتفاع نسبه في الدم، فإن ذلك سيحفز تخزين الدهون في الجسم.

5- عدم تناول المشروبات الكحولية

يحتوي الكحول على نسب عالية جدًا من السعرات الحرارية، وبالتالي قد يكون المخرب الأساسي لجهود خسارة الوزن التي تقوم بها.

6- الحد من تناول الكربوهيدرات

تتحول الكربوهيدرات في النهاية إلى سكر، وفي حال عدم حاجة الجسم لها، فإنها ستخزن بالنهاية في صورة دهون تتراكم غالبًا حول الخصر، ويجب التقليل من تناول الكربوهيدرات مثل الخبز والأرز والمعجنات والبطاطس، وبدلاً من ذلك يمكن تناول الحبوب الكاملة مثل الأرز البني والخبز البني.

7- تقليل حجم الوجبة

يمكن تقليل حجم الوجبة عن طريق استخدام أطباق أصغر، كما يمكن عدم تناول الحلوى إلا في المناسبات الخاصة.

8- الحد من الخضروات النشوية

نفضل في كثير من الأحوال خضروات مثل البازلاء والذرة الحلوة والقرع والجزر والبطاطا نظرًا لمذاقهم الحلو، إلا أن هذه الأنواع تحتوي على نسبة عالية من النشا، وبالتالي نسبة عالية من السكر، يجب الحد من هذه الخضروات، وتناول الخضروات الورقية بدلاً منها.

9- عدم شراء الحلوى

تحتوي كمية قليلة من الحلويات مثل الشيكولاتة على نسبة عالية جدًا من السعرات الحرارية عديمة القيمة الغذائية التي تفسد مستوى السكر في الدم ، وبالتالي تحفيز إنتاج السكر وزيادة الوزن.

10- لا تيأس

إذا لم تلتزم بهذه القواعد في واحدة أو أكثر من الوجبات، يجب نسيان ذلك والنظر إلى الوجبة الثانية، والالتزام بالقواعد عند تناولها.