

6 نصائح غذائية مجربة وفعالة لفقدان الوزن



الاثنين 2 يناير 2023 09:33 م

يقدم موقع NDTV عددا من نصائح النظام الغذائي المُجربة والمُختبرة، والتي يمكن أن تكون فعالة لفقدان الوزن، الذي ارتفع ارتفاعاً طارئاً أثناء العطلات، وكذلك لتخلص الجسم من السموم، كما يلي:

1. انتقاء المشروب الساخن:

المشروب الساخن في أيام الشتاء يعد من العادات المُفضلة، لكن ينبغي الابتعاد عن الشوكولاتة الساخنة، ويمكن تدفئة الجسم بالمشروبات مثل الشاي الأخضر والماء المليء بالتوابل، الذي يساعد في التخلص من السموم □
2. الحلويات الصحية:

يمكن استبدال الكعك والبسكويت وغيرها من الحلويات اللذيذة، التي يتم تناولها بكثرة خلال المناسبات، بالتمر والعسل والفواكه الحلوة مثل الموز □

وينصح الخبراء بصنع حلويات منزلية باستخدام تلك المُحليات الطبيعية أيضاً □
3. الماء الدافئ:

يمنح الماء الدافئ الحلق والجسم راحة فورية من البرد القارس خلال موسم الشتاء □
كما يساعد تناول الماء الدافئ على مدار اليوم في تحسين عملية الهضم وزيادة التمثيل الغذائي □

4. تجنب الكربوهيدرات ليلاً:

إن تجنب الأطعمة الغنية بالكربوهيدرات في الليل يساعد حقاً في إنقاص الوزن □
نظراً لأن النظام الهضمي يعمل ببطء في نهاية اليوم، فمن المنطقي تناول وجبة عشاء خفيفة على أن تشتمل على الكثير من البروتين والمواد المغذية الأخرى لملاء البطن □
5. المكسرات:

يساعد تناول المكسرات مثل اللوز والجوز على تجديد طاقة الجسم □ تحافظ المكسرات أيضاً على الشعور بالشبع لمدة طويلة □

لكن يجب مراعاة عدم الإفراط، والاكتفاء بتناول حفنة من المكسرات والبذور في اليوم لإنقاص الوزن □
6. الخضراوات والفواكه الطازجة:

توفر الأطعمة الموسمية مغذيات أقوى من الأطعمة الأخرى □ لذا ينبغي الحرص على اختيار الخضراوات منخفضة السعرات الحرارية مثل السبانخ والشمندر وأوراق الحلبة □

وأن يتم الحرص على تناول حصص كافية من الفواكه الطازجة مثل الفراولة والبرتقال والجوافة والمزيد من الفواكه الخاصة بموسم الشتاء □