

ما هي حمية البيض الصحية لفقدان الوزن؟



الأحد 4 أبريل 2021 07:15 م

إلى جانب احتوائه على الفيتامين "ب 12" (B12)، والفوسفور، واليود، واللوتين (lutein)، وهو من الأصباغ النباتية المفيدة للصحة، يعدّ البيض غنيًا بالبروتينات "ذات القيمة البيولوجية العالية"، فكيف يمكن استعماله من أجل فقدان الوزن؟ الجواب هنا، مع معلومات عن بهار يمكنه أن يساعدك أيضًا على فقدان الوزن

وحسب مجلة "فام أكتيوال" (Femme Actuelle) الفرنسية؛ يعدّ تناول بيضة مسلوقة في وجبة الإفطار مفيدًا للصحة أكثر من الخبز المحمص مع المربى أو الحبوب مع العسل، لأن البيض يمنح شعورًا بالشبع يدوم مدة أطول دون أن تحتاج إلى تناول شيء دهني أو حلو. وفيما يتعلق بإنقاص الوزن، يضع خبراء التغذية البيض على رأس قائمة الأطعمة المثالية والأكثر فاعلية. وفضلًا عن كونه مصدرًا مهمًا للبروتينات التي تحافظ على كتلة العضلات، يعدّ البيض من الأطعمة منخفضة السعرات الحرارية (نحو 90 سعرة حرارية لبيضة وزنها 60 غرامًا).

سنحدث عن نظامين لاستعمال البيض لفقدان الوزن؛ النظام الصحي المعتدل، والنظام القاسي:

النظام الصحي المعتدل

ينصح بتناول البيض بهذه الطريقة لفقدان الوزن عبر:

- تناول البيض مسلوقة

- إذا كان الشخص يعاني ارتفاع الكوليسترول ينصح بتناول الزلال، وتجنب الملح

- يمكن تناول 7 بيضات أسبوعيًا مبدئيًا -وفقًا لموقع هارفارد هيلث-، وإذا كنت لا تعاني أي مشاكل صحية فيمكنك تناول أكثر من ذلك، لكن استشر الطبيب

- يجب تناول سعرات حرارية أقل مما يحرق الشخص، بحيث يكون هناك نقص في السعرات الحرارية ويضطر الجسم إلى استهلاكها من حرق شحوم الجسم

- شرب كمية كافية من الماء

- ممارسة الرياضة

حمية البيض القاسية

بالمقابل هناك حميات تقتصر على تناول البيض وحده، وتشمل تناول حتى 5 بيضات يوميًا، لكن هذه الحميات لا ينصح بها وغير صحية وقد تضر بالجسم، وي طرح بعض خبراء التغذية عددًا من التساؤلات بشأن هذه النظم الغذائية التي يعدّونها قاسية جدًا وتهدد الصحة في هذا السياق، نقلت مجلة "فام أكتيوال" الانتقادات التالية لنظم البيض القاسية:

- هذا النظام يشمل استهلاك نسبة قليلة من السعرات الحرارية كل يوم، ولم يعد هذا النوع من الحميات الغذائية دارجًا اليوم، أصبحت برامج التخسيس أكثر اتساقًا من أجل تجنب زيادة الوزن بعد التوقف عن اتباعها

- تعرض حمية البيض القاسية للصحة للخطر

- من الصعب جدًا اتباع حمية البيض؛ لأنها تنطوي على مخاطر قصيرة المدى للكلى إذا لم تتم مراقبة استهلاك الماء

- يوجد خطر حدوث اضطراب أو زيادة في الوزن أو حتى فقدان كامل للشعور بالجوع عند العودة إلى الحياة الطبيعية

- نظام حمية البيض القاسية نظام غذائي صارم دون نكهة، دون متعة، كما أن نتائجه غير دائمة، ويمكن أن يؤدي إلى مشاكل غذائية واضطرابات في الأكل

الكرم

نختم مع بهار الكرم الذي قد يساعد أيضًا على فقدان الوزن وفي مقالها الذي نشرته مجلة "بيبا ماغازين" (Biba Magazine) الفرنسية، قالت الكاتبة لورينا فاليت: إن الكرم يعدّ من البهارات المفيدة للجسم؛ نظرًا لاحتوائه على نسبة عالية من البيتا كاروتين والفيتامينات والركومين (curcumin)، وهو أحد مضادات الأكسدة القوية التي تؤثر أساسًا في الوزن وعلى مستوى الجهاز الهضمي، يسهم الكركومين في جعل الدهون أكثر قابلية للذوبان، فيسهل بذلك عملية الهضم ومن ثم التخلص منها، كما يساعد الكرم الخلايا على امتصاص الغلوكوز في الجسم