

أغذية تساعدك على تخسيس الوزن بسهولة تامة

إذا كنت تريد فقدان كمية كبيرة من الوزن، فأنت تحتاج لتناول الوجبات الغذائية تحتوي على سعرات حرارية منخفضة.

والأطعمة المقصودة، هي عبارة عن اغذية تساعد على حصر الجوع، وتركيز مستويات الجلوكوز في الدم، فضلا عن تعزيز صحة الجهاز الهضمي، وهي في الغالب الفواكه والخضروات، وأخيرا تناول الأطعمة البروتينية بطيئة الهضم، وفيما يلي بعض من تلك الأطعمة:

1) الكينوا: وهو عبارة عن مجموعة من الحبوب، والتي تحتوي على 7 جرام في كل وجبة، مع نسبة عالية من الألياف تصل إلى 6 جرام، وتساعد على تقليل الكوليسترول والدهون في الدم، بالإضافة إلى الفيتامينات والمعادن مثل الماغنسيوم والكالسيوم والفوسفور والحديد، بالإضافة إلى الكربوهيدرات عالية الجودة.

2) عيش الغراب: وهو عبارة عن فطر يمكن تناوله مع العديد من الأطباق المختلفة مثل الهامبرجر واللحم والشاورمة، وهو بديل جيد للحوم البقر بالنسبة للنباتيين، ويعمل على استهلاك الجسم القليل من الدهون والسعرات الحرارية.

3) التوت البري والفراولة وهو من أكثر الأصناف التي تساعد على فقدان الوزن، وهو مثالي فيما يتعلق بالانخفاض النسبي في السعرات الحرارية، وهو مليء بالألياف الغذائية والمواد المضادة للاكسدة، ويمكن الاستفادة منه من خلال إضافته للعصائر والألبان، خاصة أنه يعمل على تقليل السعرات الحرارية في الجسم بشكل واضح.

4) السبانخ: وهو أحد أفضل الخضروات التي تمنح الجسم القليل من السعرات الحرارية، وتحتوي على العديد من الفيتامينات مثل النحاس والمنجنيز والكالسيوم والحديد، وهو غذاء مناسب لفقدان الوزن بنسبة تصل إلى 43%، مع قدرة كبيرة على كبح الجوع.

5) الشيكولاتة السوداء: تقول البحوث المتعلقة بالشيكولاتة الداكنة أن لها العديد من الفوائد الصحية مثل الكاكاو والذي يحتوي على مركبات الفلافونويد والبوليفينول والمغذيات الصحية الأخرى، والتي تحافظ على معدلات السعرات الحرارية مناسبة في الجسم، وتجعل المزاج والنشاط عند أفضل مستوياته.

6) الفلفل الأخضر وهو يحتوي على كميات كبيرة من فيتامين C ويساعد بشكل كبير على فقدان الدهون، ويمكنك تناولها مع اللحم البقري والسبانخ لمنح جسمك الفائدة الكاملة، حيث تمنح معدتك احساس بالامتلاء، وتساعد على التخلص من الدهون والوزن.

(7) التفاح الأحمر: وهو يحتوي في المتوسط على ما يقرب من 100 سعر حراري، ويمكنك تناوله كوجبة خفيفة قبل الوجبة الأساسية، وهو يعتبر من الحلوى اللذيذة التي تحمي الجسم من خطر الإصابة بالسكتة القلبية المفاجئة، وتعزيز النظام الصحي والمناعة، بالإضافة إلى الحماية من أمراض القلب والأوعية الدموية.

المصدر: سبورت 360 عربية

بالمعرفة نضع الفرق ...

With Knowledge, We make the Difference ...