

نصائح سهلة للتخلص من الدهون خلال فصل الشتاء

22 ديسمبر، 2024



يعاني البعض من زيادة في وزن الجسم خلال موسم الشتاء. ويوجد العديد من الأسباب التي تؤدي إلى زيادة الوزن في الشتاء، من بينها الإكثار من تناول الأطعمة والمشروبات الساخنة كرد فعل طبيعي نتيجة للشعور بالبرد.

كما أن هناك تغيرات هرمونية خاصة بفصل الشتاء، فمثلاً هرمون الميلاتونين المسؤول عن تنظيم الساعة البيولوجية والتحكم بالشهية يرتفع بمعدل 80% خلال فصل الشتاء، مما يشكل عاملاً مهماً في زيادة الوزن في هذا الفصل.

علاوة على ذلك فإن النشاط البدني يقل عادة ونتيجة لقلة الوقت المتاح نهاراً في موسم الشتاء لا يمكن القيام بالتمارين الرياضية. بحسب ما نشره موقع India Times، يمكن اتباع النصائح التالية لتجنب زيادة الوزن في موسم الشتاء:

1- تناول الطعام باعتدال

خلال فصل الشتاء، يمكن الاستمتاع بتناول الخضروات الموسمية مثل الجزر والفجل. فهي مليئة بالعناصر الغذائية، ومنخفضة السعرات الحرارية، وغنية بالألياف، مما يساعد على الشعور بالشبع ويمنع الإفراط في تناول الطعام.

2- التوابل لتعزيز التمثيل الغذائي
يمكن إضافة القرفة والزنجبيل والكرم والفلفل إلى الوجبات. تعمل هذه التوابل على تحسين نكهة الطعام وتساعد أيضًا في زيادة درجة حرارة الجسم وتسريع حرق السعرات الحرارية.

3- ترطيب الجسم
حتى لو لم يكن الشخص يشعر بالعطش، فإن الجفاف ربما يؤثر على صحته. ينصح الخبراء بشرب مشروبات صحية مثل عصير الليمون أو الشاي الأخضر، فهي غنية بمضادات الأكسدة وتساعد أيضًا في حرق السعرات الحرارية.

4- تجنب الأطعمة المقلية
ومع انخفاض مستويات الطاقة في الشتاء، من المغري تناول الأطعمة المريحة. لكن يوصي الخبراء باختيار وجبات غنية بالبروتين مثل حساء العدس أو الدجاج المشوي أو الجبن الأبيض ليشعر المرء بالشبع وتجنب الوجبات الخفيفة غير الصحية.

5- الكربوهيدرات الصحية
ينبغي اختيار مصادر الكربوهيدرات الصحية مثل الشوفان والكينوا والبطاطا الحلوة والحبوب الكاملة بدلاً من الخيارات المكررة مثل الخبز الأبيض والحلويات السكرية.

6- الوجبات الخفيفة الذكية
عندما يشعر الشخص بالجوع، يجب أن يقوم باختيار الوجبات الخفيفة المناسبة. ويمكن للخيارات الصحية الحد من الرغبة الشديدة في تناول الطعام ودعم فقدان الوزن، لذا ينبغي الالتزام بالحكمة لتجنب تناول السعرات الحرارية غير الضرورية.

7- تناول المكسرات والبذور
ينصح الخبراء بالحرص على دمج الكاجو واللوز وبذور الكتان وبذور الشيا في الوجبات. تساعد الدهون والألياف الصحية الموجودة فيها على الشعور بالشبع وتساعد في التحكم في تناول السعرات الحرارية، وخاصة عند إضافتها إلى الزبادي.