

أسباب تجعل النظام الغذائي الغني بالبروتين يكسبك الوزن بدلاً من إنقاصه

22 نوفمبر، 2024



يعد البروتين من العناصر الغذائية الأساسية ومن المهم تناوله بانتظام، حيث يساعد في الحفاظ على كتلة العضلات والبقاء ممتلئاً لساعات أطول، ويدعم نظام المناعة لديك، ويُعتقد الكثيرون أن اتباع نظام غذائي غني بالبروتين أمر بالغ الأهمية عند محاولة إنقاص الوزن، لكن الخبراء أكدوا أن النظام الغذائي الغني بالبروتين قد يمنعك من تحقيق أهدافك في إنقاص الوزن وبدلاً من ذلك يجعلك تكتسب وزناً ، وفقاً لموقع "تايمز أوف إنديا".

إن إعطاء الأولوية لتناول الأطعمة الغنية بالبروتين، بما في ذلك البقوليات والبذور والدواجن قد يساعد أيضاً في التغلب على الرغبة الشديدة في تناول الكربوهيدرات عندما تكون هناك خطة لإنقاص الوزن ومع ذلك من الأفضل تناوله باعتدال.

5 طرق تجعل النظام الغذائي الغني بالبروتين يكسبك الوزن

الإكثار من تناول البروتين غير النباتي

إن تناول كميات كبيرة من البروتين أو كميات غير معتدلة في يوم

واحد يمكن أن يسبب مشاكل ولا يساعدك حقًا في الحفاظ على فقدان الوزن بينما تعتبر الدواجن واللحوم مصادر غنية بالبروتين ، تذكر أنها تحتوي أيضًا على سرعات حرارية أعلى بكثير من مصادر البروتين الأخرى وبالتالي، فإن الاعتماد فقط على مصادر البروتين غير النباتية قد يعيق فقدان الوزن اختر مصادر متنوعة ومغذية أيضًا .

تستهلك بروتين أكثر مما هو مطلوب

يختلف مدخول البروتين المثالي من فرد لآخر، بناءً على وزن الجسم ونمط الحياة والاحتياجات وبالتالي، إذا كنت تستهلك بروتينًا أكثر مما قد تحتاجه بالفعل، فقد ينتهي بك الأمر إلى زيادة الوزن على المدى الطويل، بالإضافة إلى خطر حدوث مشكلات صحية (بما في ذلك اضطرابات المزاج والإمساك وما إلى ذلك).

لديك القليل من الكربوهيدرات

يتطلب النظام الغذائي الغني بالبروتين أن يكون لديك كمية كبيرة من مصادر البروتين ولكن هذا لا يعني أنك ببساطة تترك الكربوهيدرات، الكربوهيدرات هي مصدر الطاقة الذي يحتاجه الجسم ولن يكون من الحكمة تركها تذكر أيضًا أن تناول القليل جدًا من الكربوهيدرات يمكن أن يجعلك أكثر عرضة للرغبة الشديدة في تناول السكر والنهم، مما قد يجعلك تكتسب المزيد من الوزن إذا لم تكن حريصًا، استمع إلى جسمك، وقم بتضمين بعض الكربوهيدرات (ابحث عن الكربوهيدرات الجيدة) في نظامك الغذائي اليومي.

لديك طاقة أقل لممارسة الرياضة

يمكن أن يؤدي تناول البروتين بكميات كبيرة جدًا (وبالتالي تقليل الطاقة التي تعطي الكربوهيدرات) إلى الشعور بالتعب والإرهاق في كثير من الأحيان وعدم القدرة على ممارسة الرياضة بشكل جيد.

تناول أطعمة تفتقد الألياف

تمامًا مثل الكربوهيدرات، يمكن أن يؤدي تناول كميات أقل من الألياف في وجباتك إلى حدوث مشكلات أيضًا يمكن أن يكون أيضًا مشكلة يمكن أن يواجهها العديد من الأشخاص عند اتباع نظام غذائي عالي البروتين. تنظم الألياف عملية الهضم وتدعم صحة الأمعاء ، وهو أمر أساسي لإزالة السموم من الجسم وتسريع فقدان الوزن، وبالتالي ، ركز على زيادة تناولك للألياف أيضًا وقم بتضمين القليل من كل مجموعة

غذائية في وجبتك.