

الأطعمة الخفيفة تساعد على فقدان الوزن

10 ديسمبر، 2024



يعد فقدان الوزن عملية معقدة تشمل العديد من العوامل، مثل تعديل نمط الحياة، والتركيز على الأطعمة المغذية، وتجنب الأطعمة عالية السعرات والدهون المشبعة.

ويتطلب هذا الهدف التزاماً بنظام غذائي متوازن وممارسة الرياضة بانتظام، بالإضافة إلى تبني عادات صحية مستدامة.

وقد أظهرت العديد من الأطعمة فعالية في إنقاص الوزن. وقام متخصصو "فود لابل ميكرو" بالاطلاع على الأبحاث الحديثة المنشورة في مجلة "أوبيزيتي ساينس أن براكتس" للكشف عن الأطعمة التي قد تحدث farka كبيرا في رحلة فقدان الوزن. وقد تم تسليط الضوء على وجبات خفيفة يمكنها أن تساهم في تحسين عملية الهضم.

وأحد هذه الأطعمة هو الجبن القريش الذي يحتوي على بروتين الكازين الذي يستغرق وقتاً أطول للهضم، ما يساعد على الشعور بالشبع لفترة أطول ويقلل الرغبة في تناول الوجبات الخفيفة. وبالإضافة إلى ذلك،

يُعتبر غنياً بالكالسيوم والبروتين، وهما من العناصر الأساسية لصحة العظام ونمو العضلات.

كما يوصي الخبراء بتناول البيض، حيث يُعتبر البروتين المثالي للإفطار. ويحتوي البيض على نحو 13 غراماً من البروتين لكل 100 غرام، ما يعزز دعم التمارين المخصصة لبناء العضلات، كما أنه يساعد في تعزيز فقدان الدهون.

ويُعتبر التوفو وجبة نباتية مميزة، حيث يحتوي على نحو 8 غرامات من البروتين لكل 100 غرام.

البروتينات الحيوانية عادة ما تقدم بروتينا أكثر اكتمالا لكل غرام، ولكن الخيارات النباتية مثل بذور الشيا توفر أليافاً إضافية

ويقترح الخبراء أيضاً إضافة مصدر قوي للبروتين إلى النظام الغذائي، والمتمثل في بذور الشيا التي تحتوي على 17 غراماً من البروتين لكل 100 غرام.

وإضافة إلى البروتين، تتميز هذه البذور أيضاً باحتوائها على الأحماض الدهنية الأساسية، ما يجعلها إضافة مثالية إلى مختلف الوصفات دون التأثير الكبير على الطعم.

وتوضح ماريا أبي حنا من "فود لابل ميكرو" البروتينات الحيوانية عادة ما تقدم بروتينا أكثر اكتمالا لكل غرام، ولكن الخيارات النباتية مثل بذور الشيا توفر أليافاً إضافية ومواد مغذية أساسية. ومن المثالي اتباع نظام غذائي متوازن يشمل كلا النوعين من البروتينات، ما يساعد في تعزيز الشعور بالشبع، والحفاظ على العضلات، وتحقيق الصحة العامة.

وتشير العديد من الدراسات الطبية إلى أن تناول الأطعمة التي تحتوي على مقدار عالٍ من البروتين له فوائد كبيرة في فقدان الوزن وصحة عمليات الأيض في الجسم وهذا راجع لعدة أسباب منها أن:

البروتين يزيد من مستويات هرمونات الشبع ذلك ما يجعل الشخص يشعر بالشبع لفترة أطول.

بعض السعرات الحرارية يتم استخدامها بغرض هضم الطعام، ويسمى هذا غالباً بالتأثير الحراري للطعام، حيث يعد تأثير البروتين الحراري الأعلى من بين المواد الغذائية، مقارنة بالكربوهيدرات والدهون) فهذا يعني أن تناول 100 سعرة حرارية من البروتين ينتهي فقط بـ 70

سعة حرارية قابلة للاستخدام.

تناول كميات كبيرة من البروتين يعزز عملية الأيض في الجسم مما يزيد من كمية السعرات الحرارية المحروقة بحوالي 80 إلى 100 سعة حرارية يوميا على مدار الساعة، بما في ذلك أثناء النوم.

لهذه الأسباب فإن احتواء الزبادي والمكسرات على البروتين يساهمان في المساعدة على تخفيف الوزن بالإضافة إلى الفوائد المتعددة الأخرى.

ويعتبر الزبادي مصدرا ممتازا للبروتين، ذلك أن تناولك مقدار 227 غراما من الزبادي يمد الجسم بحوالي 12 غراما من البروتين، وهذا ما يجعل الشخص يشعر بالشبع بعد تناول كمية بسيطة من الزبادي.

ويحتوي الزبادي والمكسرات على كمية وافرة من البروتين بالإضافة إلى المواد الغذائية الصحية الأخرى مما يجعلهما من البدائل اللذيذة والصحية للوجبات الخفيفة.