أطعمة تساعدك على كبح الشهية

أطعمة تساعدك على يعتبر حلم الجميع التمتع بالقدرة على تناول كل شيء وأي شيء دون القلق بشأن اكتساب الوزن. بقدر ما نود أن نخبرك أن هناك طريقة سهلة للقيام بذلك ، للأسف ، هذا ليس هو الحال. ولكن الخبر السار هو أن هناك العديد من الأطعمة الصحية واللذيذة التي يمكن أن تساعدك على الحد من شهيتك وتجنبك زيادة الوزن.

لقد اخترنا لك أبرز أطعمة تساعدك على كبح الشهية :

- **الأفوكادو**

تعتبر الأفوكادو مصدر للأحماض الدهنية الأساسية كما أن حمض الأوليك يعزز من الشعور بالشبع بالتالي يعمل تقليل استهلاك السعرات الحرارية لاحقا خلال اليوم. أظهرت الابحاث العديد التي أجراها علماء من كاليفورنيا أن الذين تناولوا الأفوكادو مع وجبة الغداء أرادوا أن يأكلوا بنسبة أقل بكثير بعد مرور 3 ساعات من الغداء.

- **القهوة**

يساعد الكافيين في القهوة على انواعها على حرق السعرات الحرارية في الجسم وعلى التخلص من الدهون، وكذلك السيطرة على شهيتك. ان قمت بشرب القهوة قبل 30 دقيقة من تناول الوجبة، فإن هذا المشوب يؤثر كثيرًا على الشعور بالجوع. عادة، من أجل خسارة الوزن، من المستحسن أن تشرب كوبين من القهوة في اليوم (حوالي 200 ملغ من الكافيين).

- **بذور الشيا**

يمكن أن تمتص بذور الشيا الماء بنسبة 12 مرة تتجاوز كتلة البذرة. يساعد على تعبئة البطن ويوفر الشعور بالامتلاء كما يكبح الجوع.

- **زيت جوز الهند**

يحتوي زيت جوز الهند على الأحماض الدهنية المتوسطة السلسلة.يتم امتصاص هذه الأحماض من قبل الجسم بطريقة مختلفة الامر الذي يخلق

تأثير إيجابي ملحوظ على عملية التمثيل الغذائي. هذا الزيت يساعد على حرق الوحدات الحرارية وعلى الحد من إستهلاك المزيد من السعرات الحرارية وأيضًا التخلص من الدهون المتراكمة في البطن.

- **البيض**

يوفر البيض الشعور بالشبع والإمتلاء . أظهرت الابحاث العديد أنه لدى تناول البيض على وجبة الإفطار، فسيستهلك الجسم طوال باقي اليوم سعرات حرارية أقل بالتالي تساعد هذه العملية على فقدان الوزن الزائد.

- **السبانخ**

يعرف السبانخ انه غني بالثايلاكويد ، التي تزيد من هرمون اللبتين في الجسم. ينظم هذا الهرمون من جهته تبادل الطاقة في أجهزة الجسم ويتحكم بالشعور بالجوع. هذه هي الطريقة التي تكبح الثايلاكويد الشهية مما يؤدي إلى فقدان الوزن. ينصح تناول مقدار 100 غرام سبانخ يوميًا لتحقيق النتيجة المرغوبة.

- **الشاي الأخضر**

بالنسبة للأشخاص الذي يرغبون بخسارة بعض الوزن الزائد ، من المستحسن شرب 250 ملغ إلى 500 ملغ من الشاي الأخضر في اليوم. بالإضافة الى ذلك يجب اتباع نظام غذائي صحي ومنتظم والحرص على ممارسة الرياضة بانتظام .

يعمل الشاي الأخضر من جهته على حرق الدهون في الجسم وكبح الشهية وتعزيز عملية الايض لأنه غني بالكافيين والكاتشين

- **العدس**

يحتوي العدس على نسبة عالية من حمض الفوليك والبوتاسيوم والحديد والثايامين والمنجنيز. من جهة أخرى ، يعد العدس غني بالبروتين والألياف الضرورية لمحاربة مشاعر الجوع. انهم ملء للغاية ولا تحتوي على العديد من السعرات الحرارية. فائدة أخرى هي أنها أسهل للطهي من الفول الأخرى.

- **اللبن**

يعد الزبادي غني بالبروتين يساعد بالتالي على الشعور بالشبع لمدة أطول بعد تناوله . يحتوي أيضًا على بكتيريا بروبيوتيك ، المفيدة في عملية الهضم. يمكن أن اللبن الزبادي غير خالية من الدهون يقلل السمنة ويخفض مرض السكري. من المثير للدهشة أن الزبادي الخالي من الدهون غني بالسكر، لذلك من المستحسن تجنب تناوله.