

أطعمة تفسد الحمية الغذائية، ابعدوا عنها !

يواجه عدد كبير من الأشخاص صعوبة في الالتزام بحمية غذائية صارمة أو بالتقىّد بممارسة الرياضة من أجل خسارة الوزن.

تحقق عملية خسارة الوزن مع اتباع نظام غذائي صحي وسلام وممارسة الرياضة أيضًا عبر حذف أنواع معينة من المأكولات والمشروبات من أسلوب الحياة اليوميّ.

ابعد عن تناول الأطعمة التالية:

المشروبات الغازية: تحتوي المشروبات الغازية الدايت مواد كيميائية ومواد تحلية اصطناعية، التي يتسبّب بإبطاء عملية الأيض وخسارة الوزن. والمشروبات الغازية العاديّة غنية بالسعرات الحرارية والسكر.



الوجبات الخفيفة: وتحديدًا تلك المتناولة أثناء مشاهدة التلفاز، حيث يغيب عن العقل التنبيه لإشارة الشبع مما يتسبّب بالإفراط في

تناول الطعام والوجبات الخفيفة.



الزبادي بطعム الفواكه: يعد الزبادي بطعム الفواكه وجبة خفيفة يحبها الجميع لأنها لذيدة وتعتبر وجبة صحية ومفيدة للجسم، لكن الزبادي بطعム الفواكه غنية بالعديد من المواد الكيميائية لذلك يُفضّل إعدادها في المنزل، من خلال وضع الفاكهة الطازجة التي تحبونها أو الأعشاب الطازجة في لبن الزبادي.



الأطعمة القليلة أو منزوعة الدسم: لدى اتباع حمية غاذئية بفضل الإبتعاد عن استهلاك الدهون ولكن لا يفضل تناول كل الأطعمة القليلة الدسم أو المنزوعة الدسم. يفضل انتقاء ما هو صحي ومفيد من بين هذه الأطعمة لأن الكثير من المنتجات الغذائية المنزوعة الدهون فهي تحلى بسكر إضافة من أجل جعل الطعام لذيد.



الأطعمة المُصنّعة: يجب الإبتعاد عن تناول كل الأطعمة المصنعة والمحليات الصناعية، لأنها غنية بمواد الكيميائية ومواد حافظة، التي تبطئ عملية التمثيل الغذائي وتعيق خسارة الوزن.

