أغذية لمكافحة السيلوليت

السيلوليت هو واحد من أسوأ الأمور التي تحصل في جسم الإنسان. غالبًا، تعاني النساء أكثر من الرجال من زيادة في هذه الدهون تحت الجلد، ولكن بعض الرجال يعانون من السيلوليت أيضًا. وفقًا للعديد من الإحصاءات، 85% إلى 98% من النساء لديهم سيلوليت، الأمر الذي يعني أنّ مصدره فيزيولوجي وليس مرضي.

على الأغلب، جميع النساء يكرهن السيلوليت، وعادةً تظهر على منطقة الفخذين، الأرداف والمعدة، ما يتعارض كليًا مع المظهر المثالي للبس البيكيني على الشاطئ. فما الذي يمكن عمله؟ لدينا قائمة من الإقتراحات هنا، و يبدو أنّ الحل للسيلوليت يمكن العثور عليه في الطعام!

1. **الموز:** في حال لا تعرفين، فإنّ الموز هو من أكثر الأطعمة التي تحتوي على نسبة عالية من صوديوم – البوتاسيوم. هذا الواقع يجعل من الموز وجبة خفيفة ممتازة في حال كنت تتبعين نظامًا غذائيًا للتخفيف من وزنكِ أو كنت مجرد عرضة لزيادة السيلوليت. أكبر مشكلة حول السيلوليت هو أنّه يزيد من احتباس الماء، في حين للبوتاسيوم تأثير معاكس! كما أنّ الموز رائع أيضًا لأنه يعزز تدفق الدم في الجسم.
2. **المانجو:** المانجو فاكهة غنية بالكثير من المغذيات وتحتوي على العديد من المُركبات الحيوية. وبالإضافة إلى كونها جيدة لمشاكل السيلوليت، يجب أن تكون المانجو موجودة أيضًا في نظامكِ الغذائي لأنها يمكن أن تساعدكِ على تقليل الدهون في الجسم، والتي يسيطرعليها السكر في الدم. يبدو أنّ هذه الفاكهة الإستوائية مفيدة جدًا، ولا تحتوي فقط على نسبة مرتفعة من الألياف والبكتين و فيتامين"سي"، كما تحتوي مثل الموز البوتاسيوم، الذي يساعد في الحدّ من ارتفاعات ضغط الدم.
3. **دقيق الشوفان:** وعاء لطيف من دقيق الشوفان هو دائمًا وسيلة جيدة لبدء يومكِ. ووفقًا لبعض الأبحاث، يعتبر دقيق الشوفان من أكثر الطرق فعالية من أجل أن تشعري بالشبع لفترة أطول من الزمن. أيضًا، تظهر العديد من الأبحاث التي تؤكد أن تناول الشوفان في الصباح يمكن أن يقلل من عدد السعرات الحرارية التي تستهلك خلال بقية النهار. دقيق الشوفان يحتوي على الكثير من الألياف القابلة للذوبان، وهو نوع من الألياف

التي يشكل نوع من السائل في جهازكِ الهضمي وتمسح النفايات والسموم من الجسم. هذا النوع من الألياف يقلل من فرص السيلوليت التي تجتاح الجسم.

4. **بياض البيض:** أخبار جيدة لكل محبي البيض! يُنصح بتناول بياض البيض في كل حمية هدفها مكافحة السيلوليت. يعتبر بياض البيض من أفضل مصادر البروتين، ولا تحتوي على نسبة كبيرة من الدهون. ومع ذلك، فإنّ صفار البيض يحتوي على كمية مرتفعة من السعرات الحرارية والكوليسترول والدهون. ولكن هذا لا يعني أنه لا يمكنكِ أن تتناولي قطعة أو اثنين من صفار البيض من وقت لآخر، تناولي صفار البيض لأنه يحتوي على معادن مثل الحديد واليود والزنك.