

أفضل المأكولات لحياة صحية ورشاقة مثالية

ان الاستمرارية باتباع نظام غذائي صحي لرشاقة مثالية خلال موسم الصيف ضروري جدا، لكن الشعور بالجوع بين الوجبات الغذائية لم يعد مشكلة. بإمكانك استبدال الوجبات العالية بالسعرات الحرارية والمشبعة بالدهون، مثل الشوكولاته والسكريات والحلويات، بمأكولات صحية.

نقدم لك اليوم من خلال موضوعنا لائحة أفضل المأكولات ذات السعرات الحرارية المنخفضة والتي تساعد على تسريع عملية الأيض والتي يمكنك تناولها دون الشعور بالذنب، فهي مثالية للحفاظ على نظام غذائي صحي ومتوازن:

سمك السلمون: يحتوي سمك السلمون على كمية عالية من البروتين وهو غني بالأحماض الدهنية والأوميغا 3 المثالية لتسريع عملية الأيض وللمحافظة على نظام غذائي متوازن.

الشوفان: الشوفان يحتوي على القليل من السعرات الحرارية كما انه غني بالألياف التي تشعر الشخص بالشبع، كما انه يسهل عملية الهضم، يسرع الأيض، ويساعد على حرق الدهون.

الزبادي: يساعد تناول اللبن الخالي من الدسم على التخلص من دهون البطن.

الفوشار: يحتوي الفوشار على وحدات سعريّة قليلة وفوائد غذائية عديدة.

الشوكولاته الداكنة: استبدلي كافة الحلويات بالشوكولاته الداكنة، التي تساعد عملية حرق الدهون بما انها غنية بالبروبيوتيك.

البيض: ان البيض غني بالبروتين ويحتوي على سعرات حرارية قليلة، 70 سعرة حرارية في البيضة الواحدة. كما أن البيض وجبة غنية بالطاقة وتمد الجسم بالنشاط والشبع.

القرنبيط: يحتوي القرنبيط على الفيتامينين ب والأوميغا 3 لذلك فهو يساعد على تحرير السموم من الجسم، يتخلص من الانتفاخ، ويعزز عملية خسارة الوزن.

الشاي الأخضر: ان الشاي الأخضر يسرع عملية حرق الدهون وانقاص الوزن. عليك شربه بعد أو قبل الوجبة الغذائية الأساسية، كما من المفضل شربه قبل ممارسة التمارين الرياضية.

اللوز: ان تناول اللوز النيئ يمد الاحساس بالشبع كما انه يحفز عملية حرق الدهون، وهو غني بالعديد من الفيتامينات. لكن بالتأكيد لا تكثر من تناول اللوز، يمكنك تناول 5 أو 6 حبات في اليوم.