

اتباع الحمية الغذائية التي تعتمد على الألياف

تغيب أنواع معينة من الأطعمة عن نظام الحمية الغذائي مثل الوجبات الجاهزة والمقلبات والمعجنات والحلويات والدهون وتعتمد على الأطعمة الطازجة والعضوية والمطهوه على الفحم والبخار والسلق.

يحتوي نظام الحمية الغذائية البدائي على كمية قليلة من الدهون المشبعة ونسبة عالية من الدهون غير المشبعة وعلى الحبوب الكاملة والألياف وتحديداً على الفاكهة والخضار والبقوليات والمكسرات وزيت الزيتون.

لذلك ينصح بإعتماد الحمية المعتمدة على الألياف من أجل انقاص الوزن بطريقة صحية ومضمونة دون التأثير سلباً على الجسم وخسارة الفيتامينات والعناصر الغذائية. يركز نظام الحمية الغذائية بالألياف على الشوفان، الحبوب الكاملة، السمك، الدجاج، الخضار، الفاكهة، المياه، شاي الأعشاب على أنواعها.

من ناحية أخرى، لا يعترف نظام الحمية البدائي بالملح المكرر والسكريات والمنتجات الغنية والأطعمة الغنية بالدهون كما يغيب عنه تواجد اللحوم المصنّعة على أنواعها ومنتجات الطحين الأبيض والأطعمة المحفوظة ومأكولات المثلّجة والمعلبات.

فلدى اتباع هذا النظام يوجد أيضاً عدد من الإرشادات والنصائح التي عليك اتباعها لمساعدتك على إستهلاك الألياف وعلى الإلتزام بالحمية وخسارة الوزن. عليك زيادة نسبة الألياف في النظام الغذائي بطريقة تدريجية ليتمكن الجسم من التكيف معها لتصل الكمية إلى 35 غ في اليوم. كما عليك شرب كمية كبيرة من السوائل وخصوصاً الماء للمساعدة على امتصاص الألياف، التي تساعد على الشعور بالشبع والحد من الارهاق والكسل. من جهة أخرى، يمكن إضافة الشوفان إلى اللبن الزبادي وإلى الأطعمة المعدة من الدقيق ويمكن إضافة الفاكهة إلى الزبادة وحبوب الفطور من جهة ثانية كما يمكن الحصول على الألياف النباتية من استهلاك العدس والفاصولياء.