

# تعديل النظام الغذائي بهدف القضاء على البدانة

من منا لا يرغب بالحصول على جسم رشيق والمحافظة على الصحة؟ فالرشاقة تنعكس على الصحة الجسدية والنفسية والفكرية وعلى أسلوب العيش بأكمله. يوجد العديد من الأساليب السهلة التي يمكن اتباعها وادراجها في النظام الغذائي لتقليل السعرات الحرارية المتناولة خلال اليوم والحد من نسبة الدهون بغية خسارة الوزن.

**تعرفوا على أهم التغييرات التي يمكن تعديلها ببرنامج طعامكم اليومي لخسارة الوزن:**

**الحد من تناول الخبز:** لخسارة الوزن بطريقة سهلة ومضمونة يمكن تقليل كمية الخبز المستكلة يوميا الى كمية تصل الى 60 غرام تقريبا .

**تخفيف كمية السعرات الحرارية يوميا:** يمكن التخلص من كمية السعرات الحرارية المتناولة في اليوم الى 250 سعرة حرارية للمساعدة على خسارة الوزن بطريقة مثالية. ذلك يتم عبر تخفيف إضافة الملح الى المأكولات، تقليل إستخدام الزبدة والقشدة في الطبخ وإستبدالها بالتوابل والخضار، الحد من استهلاك المشروبات الغازية، الإكثار من تناول الشوفان والحبوب الكاملة، الحد من الدهون والزيوت المهدرجة وتجنب الأطعمة الدسمة والغنية بالدهون والحرص على تناول وجبة عشاء خفيفة.

**استهلاك الكالسيوم يوميا:** لمحاربة السمنة وتخفيف الوزن ينصح بتناول يويما حوالي 1300 ملغ من الكالسيوم وهكذا يحصل الجسم على ما يحتاجه يوميا من الكالسيوم، يؤدي هذا الأمر الى الحد من تراكم الدهون في الجسم والذي يساعد على تخفيض الوزن بطريقة أسهل وأسرع.

**تخفيف تناول الشوكولاتة:** ينصح التفكير مليا قبل تناول الشوكولاتة والحلويات كل يوم لأن هذا الأمر يسبب بالسمنة وتراكم الدهون ويمكن إستبدال الشوكولاتة بالفواكه أو بأي وجبة صحية أخرى.

**الحد من تناول النشويات خلال الليل:** يفضل تناول الكربوهيدرات والنشويات خلال النهار والحد من استهلاكها أثناء الليل على العشاء

لأن هذه الأطعمة مثل الأرز والمعكرونة والخبز والبطاطا والمعجنات كلها تسبب بالسمنة وهي لسيت سهلة الهضم والحرق لذلك يفضل تناولها على وجبة الفطور أو الغداء للتمكن من حرقها طوال اليوم.