قواعد في الأكل لرفع الأيض طوال اليوم!

ربما لا تحتاج إلى علماء ليخبرونك أن عملية الأيض تتباطأ مع تقدم العمر. تكسب المرأة العادية 1 ½ رطل سنوياً خلال حياتها البالغة إذا لم تحارب عدم اتزان الهرمونات ، وفقدان العضلات ، والإجهاد الذي يتآمر لإبطاء محركها الذي يحرق الدهون. لكن زيادة الوزن في منتصف العمر أمر لا مفر منه: عن طريق تناول الأطعمة التي تعزز عملية الأيض ، والنوم بشكل أفضل ، والحصول على المزيد من الطاقة ، ستشعر بمزيد من القوة ، وستلاحظ أن ملابسك أكثر مرونة خلال أسبوعين.

- **تناول ما يكفي من الطعام**

تحتاج إلى خفض السعرات الحرارية لانقاص وزنك. لكن الذهاب إلى مستويات منخفضة للغاية ليس مناسب. عندما تأكل أقل من حاجتك إلى وظيفة بيولوجية أساسية (حوالي 1200 سعرة حرارية لمعظم النساء) ، يقوم جسمك بإبطاء على عملية الأيض الخاصة بك. كما أنه يبدأ في تحطيم الأنسجة العضلية الثمينة المحترقة بالسعرات الحرارية من أجل الطاقة. تناول ما يكفي كي لا تشعر بالجوع ، حيث إن تناول وجبة خفيفة من الطعام في منتصف النهار ووسط الظهيرة من 150 سعؤة حرارية كل واححة، سوف يحافظ على عملية الأيض الخاصة بك.

- **املأ نفسك بالطاقة في الصباح**

تناول وجبة الإفطار يبدأ في عملية الأيض ويحافظ على طاقة عالية طوال اليوم. ليس من قبيل الصدفة أن النساء اللواتي يتخطين هذه الوجبة هم أكثر عرضة للبدانة بأربع مرات. جرّب الشوفان المصنوع من الحليب الخالي من الدسم ويعلوه المكسرات لزيادة البروتين.

- **شرب القهوة أو الشاي**

الكافيين هو منبه الجهاز العصبي المركزي ، لذلك يمكن لها أن تقوي عملية الأيض الخاصة بك من 5 إلى 8٪ – من 98 إلى 174 سعرة حرارية في اليوم. أشارت دراسة يابانية إلى أن كوبًا من الشاي المخمر يمكن أن يرفع معدل الأيض بنسبة 12٪. يعتقد الباحثون أن مادة الكاتيكين المضادة للأكسدة في الشاي توفر هذه الدفعة.