

كيف تقلل من السعرات الحرارية؟

أصبحت السعرات الحرارية الشغل الشاغل لكل شخص يريد أن ينظم وجباته الغذائية كي لا يكتسب المزيد من الوزن.

وإذا كنت تبحث عن كيفية تقليل تناول السعرات الحرارية، اتبع هذه النصائح:

- استبدل الحليب كامل الدسم، بالحليب منزوع الدسم لإنقاص 70 سعرة حرارية في الكوب الواحد.
- تناول لحم الديك الرومي بدلاً من لحم البقر لخفض 125 سعرة حرارية في الوجبة.
- المشي لمدة ربع ساعة يومياً يحرق 100 سعر حراري، لذلك يمكنك المشي قبل الغداء وحرق السعرات الحرارية في جسمك.
- تناول الشاي الأخضر، فإن تناول 3 أكواب من الشاي الأخضر يحرق حوالي 890 سعرة حرارية زائدة في الجسم.
- قم باستبدال وجبة من البطاطا المقلية بطبق من السلطة الخضراء، فذلك من شأنه أن يوفر عليك الكثير والكثير من السعرات الحرارية.
- إن المضغ البطيء للطعام طريقة رائعة لإنقاص الوزن، وذلك لأن الجسم يحتاج إلى 20-30 دقيقة حتى يرسل إشارة الشبع إلى الدماغ. لذا، فالمضغ ببطء سيشعرك بالامتلاء قبل التهام المزيد من السعرات الحرارية بعكس الإسراع في البلع.
- استغني عن الزبدة في طهي الطعام واستبدليها بالزيوت النباتية كالصويا وعباد الشمس.
- تناول إفطاراً غنياً، حيث أثبتت الدراسات أنه لدى تناولك إفطار جيد لن تشعر بالجوع بقية اليوم، يمكنك اختيار الحبوب ورقائق النخالة.
- استخدم الأطباق الصغيرة بدلاً من الكبيرة فهي ستشعرك عينك بالامتلاء ويمكنك تناول ما تشتهين من الأطباق.
- استخدم بدائل السكر في صناعة الحلويات والمعجنات بإضافة الفانيلا أو القرنفل أو القرفة فهي لا تحتوي على سعرات حرارية.
- تجنب القلي والمأكولات المقلية بالزيت واستبدليها بالمأكولات المشوية أو المطهية على البخار.
- اغسل الأواني والأطباق بنفسك، فغسل الأطباق المتسخة لمدة 15 دقيقة يحرق 45 سعرة حرارية في كل مرة.

- لا تحرم نفسك من الشوكولا ولكن بمقدار أصبع صغير يوميا .
- اصعد الدرج، ولا تستخدم المصعد، فإن صعود الدرج لمدة 5 دقائق يوميا يحرق حوالي 50 سعرة حرارية .