

كيف نحتسب حجم الحصص التي نتناولها؟

يميل بعض الأشخاص الى احتساب حجم حصة الأكل التي يتناولونها ، فيعتقد البعض أن أحجام حصص الطعام التي يتناولونها صحيحة بينما قد تكون في الحقيقة أصغر أو أكبر من الكمية الصحيحة .

قياس حجم الحصة بواسطة يدك:

- حصة واحدة من البروتين (لحوم) = بحجم كف اليد
- حصة واحدة من الكربوهيدرات (معكرونة) = بحجم قبضة اليد
- حصة واحدة من الخضروات (الفلفل) = بحجم كرة تنس
- حصة واحدة من الفواكه (برتقال) = بحجم كرة تنس

بشكل عام يمكنك تناول 4 حصص أو أكثر من الخضروات، 3 حصص أو أكثر من الفواكه، 4 حصص من الكربوهيدرات و3 حصص من البروتينات كل يوم.

كما يمكنك تناول 3 حصص من الدهون إن كنت تتبع حمية 1200 سعرة حرارية في اليوم.

إن أحسست أنك مازلت جائعاً بعد تناول الوجبة مباشرة فانتظر لمدة 20 دقيقة قبل أن تتناول المزيد، حيث يعتقد الخبراء أن المعدة تستغرق 20 دقيقة لإخبار الدماغ بأنها قد امتلأت بالفعل. وإن لم تستطع مقاومة رغبة الأكل مرة أخرى، فاختر الخضروات! فهي تحتوي على أقل كمية من السعرات الحرارية.

إذا قررت تناول الطعام في أحد المطاعم، يمكنك طلب وجبة بحجم "حصة الأطفال".

هذه النصائح ستساعدك على التحكم بحصص طعامك. ومع الوقت لن تحتاجها، حيث ستتحسن قدرتك أكثر كلما تدربت أكثر حتى تصبح قادراً على معرفة مكونات الوجبة المثالية فور رؤيتها.