كيف نحرق السعرات الحرارية؟

يكمن سر خسارة الوزن في تخفيف كمية السعرات الحرارية التي نتناولها يوميا وزيادة الكمية التي نحرقها.

يشير معدل الاستقلاب الأساسي إلى ما يحرقه الجسم في وضعية الراحة، أي الطاقة الضرورية لحياة الخلايا والتنفس وخفقان القلب، إلا أن هذا المعدل يختلف من شخص الى آخر بحسب العمر، الحجم والجنس.

ويمكننا أن نزيد معدل خسارة السعرات الحرارية من خلال:

1- زيادة الكتلة العضلية : اثناء الراحية يبقى يبقى العضل يعمل، وتتطلب عملية تشغيل الأنسجة المتقلصة طاقة كبيرة. لذلك يُنصح بممارسة رياضة رفع الأثقال عندما يرغب الشخص في رفع معدل حرق السعرات.

2- تناول الطعام: تشغّل عملية الهضم الجسم وتصرف طاقة كبيرة، لذلك من الشائع أن يكون الأشخاص الذين يتناولون 3 إلى 4 وجبات يوميا أنحف ممن يتناولون 3 وجبات كبيرة.

3- الاختيار الصحيح للأطعمة: تصرف البروتينات كاللحوم والسمك والبيض، التي تحافظ على الكتلة العضلية، طاقة كبيرة أثناء هضمها أي من 20 إلى 25 سعرة حرارية من أصل 100، مقابل 3 سعرات حرارية للدهون و5 سعرات للكربوهيدرات.

تساعد أيضًا بعض المحفزات، كالقهوة مثلاً، على حرق سعرات حرارية أكثر. وفي المقابل، تتطلب المأكولات النيئة والباردة جهدا كبيرا لهضمها وتستهلك بالتالي طاقة كبيرة.

4- تفاوت درجات الحرار: لا تستطيع أن تعيش الخلايا البشرية لمدة طويلة إلا في درجة حرارة تتراوح بين 36 و41 درجة مؤية، فعندما يكون الطقس شديد الحرارة أو البرودة، يحرق الجسم كمية أكبر من السعرات الحرارية.

5- النشاطات اليومية: يؤدي النشاط الجسدي مهما كان صغيرًا إلى حرق السعرات الحرارية، وفي ما بعد بعض الأمثلة على ذلك:

- العمل في الحديقة لمدة ساعة: 500 سعرة حرارية
- التسوق لمدة 3 ساعات: 641 سعرة حرارية

- تسلق السلالم لمدة 15 دقيقة: 130 سعرة حرارية
- التنظيف بالمكنسة الكهربائية لمدة 30 دقيقة: 150 سعرة حرارية
- تنظيف الأرض بالممسحة لمدة 30 دقيقة: 130 سعرة حرارية
- كوي الملابس لمدة ساعة: 130 سعرة حرارية
- تغيير ديكور الأثاث لمدة 45 دقيقة: 280 سعرة حرارية
- المشي اليومي: بين 180 و250 سعرة حرارية في الساعة