مأكولات تهدد رشاقتك، ابتعدي عنها قبل الزفاف

من منا ترغب بالحصول على بطن منتفخ يوم الزفاف أو على بشرة مليئة بالشوائب ومرهقة؟ بالتأكيد لا أحد! فهل اقترب موعد زفافك وتتحضرين لإنهاء كافة الأمور المتعلقة به وتأكيد الحجوزات وغيرها من الأمور المرهقة والتي تزيد من توترك وقلقك، فعلى الرغم من هذه الأمور فلا يجب إهمال الاهتمام بما تأكلين وتشربين خلال فترة ما قبل الزفاف.

ما تأكلين ينعكس على بشرتك ورشاقتك ويوجد الكثير من الأطعمة التي تسبب بالضرر لبشرتك وإنتفاخ بطنك قبل اليوم المنتظر وعليك تجنبها على الأقل قبل أسبوعين من الزفاف.

نقدم لك أيتها العروس أبرز الأطعمة التي تهدد جمالك:

ان الإستخدام المكثف للفلفل الأبيض والأسود والتوابل الحارة تؤدي الى تهيج المعدة والى الحصول على ضرر في أنسجة البشرة مما يسبب بحدوث تهيجات واحمرار فيها.

تحفز المأكولات الغنية بالسكر إفراز الأنسولين في الدم هذا الأمر يؤدي الى تلف الكولاجين في الوجه مما يسبب بخاسرة النقاوة والإشراق من البشرة.

تؤدي إضافة الملح بكثرة الى الاطعمة الى احتباس المياه في الجسم وبالتالي يسبب بإنتفاخ البطن. انتبهي الى كمية الملح التي تستهلكيها في فترة اقتراب العرس.

يؤدي الحليب ومشتقاته الى ظهور البثور وتسبب بتهيج المعدة وحصول الانتفاخ لأنها أطعمة غنية بمادة اللاكتوز.

تسبب الأطعمة الغنية بالكهربوهيدرت مثل البطاطا والمعجنات والأرز بالشعور بالإنتفاخ وامتلاء البطن.

الفواكه المجففة على أنواعها، على الرغم من إنها أطعمة مغذية وصحية لكنها غنية بنسبة عالية من السكر والفروكتوز لذلك لا يجب الإكثار من تناولها ولكن يمكنكن تناول القليل من هذه الفاكهة في نهار الزفاف لكي تمدك بالطاقة والنشاط.

تحتوي الوجبات السريعة على نسبة مرتفعة من الدهون والدسم والكربوهيدرات المهدرجة والسعرات الحرارية وبالتالي تسبب بزيادة الوزن بسرعة وتصعب عملية الهضم. عليك التوقف عن استهلاك هذه الأطعمة.

يسبب الكافيين بتنشيط الغدد التي تسبب بالتعرق.

الحبوب والبقوليات والملفوف، فهذه الأطعمة تؤدي الى حدوث الغازات وإنتفاج البطن لذلك ابتعدي عن تناولها قبل أسبوعين على الأقل من حفل الزفاف.