

معتقدات تؤدي الى فشل الحمية الغذائية

يسعى الكثير من الناس أثناء اتباع حمية غذائية الى الحد من تناول الكثير من الأطعمة الضرورية للجسم طناً منهم أنها تزيد الوزن فيجب التنوع بالأطعمة من أجل استهلاك كافة العناصر الغذائية الضرورية الموجودة في كافة المأكولات.

ويميل الكثيرون خلال الحمية الغذائية الى اتباع أسس معينة ومعتقدات خاطئة تؤدي الى فشل هذا النظام والى عدم فقدان الوزن بالطريقة المرغوبة.

ومن اهم هذه المعتقدات نذكر ما يلي:

الدهون تسبب السمنة: يعتقد الكثيرون ان الدهون تسبب السمنة وانها غير صحية ولكن يوجد العديد من الدهون الصحية الجيدة التي يجب ان يستهلكها الجسم مثل الأحماض الدهنية أوميغا 3، هذه الدهون الجيدة تقدم الطاقة الى الجسم وتقوي وظائفه، لكن يجب الحد من تناول الدهون غير الصحية مثل الدهون المشبعة.

الانقطاع عن الوجبات الخفيفة: إن معتقد الانقطاع عن استهلاك الوجبات الخفيفة في الحمية هو خطأ شائع، يجب تناول وجبتين خفيفتين صحيتين بين الوجبات الرئيسية، هذه الطريقة تحد من الجوع وتمنع تقلب مستوى الجلوكوز في الدم وتساعد على الحفاظ على الطاقة في الجسم.

عد السعرات الحرارية: ان عد السعرات يساعد على السيطرة على كمية الحصص المستهلكة ولكن يجب التمييز بين نوعية السعرات الحرارية مثل تلك الموجودة في الفواكه مختلفة عن الموجودة في الحلويات والأطعمة المالحة.

الحد من تناول الكربوهيدرات: تمثل الكربوهيدرات عدو للكثيرين خلال الحمية الغذائية ولكن تعتبر مصدر للطاقة لذلك يفضل تناول الحبوب الكاملة كمصدر للكربوهيدرات وتجنب الكربوهيدرات المكررة وتخفيض الكمية المستهلكة خلال الليل.

الإكثار من استهلاك البروتين: يعتقد الكثير من الناس ان الاكثار من تناول البروتين هو الحل الصحي والمثالي لفقدان الوزن ولكن بالفعل

يحتاج الجسم الى البروتين والكربوهيدرات والدهون والألياف والمعادن والفيتامينات وغيرها والتي ليست موجودة في أطعمة البروتين.

ممارسة الرياضة قبل الأكل: تسبب الرياضة على معدة فارغة في فقدان العضلات وتؤدي الى تعب وارهاق الجسم. فالجسم هو بحاجة الى الكربوهيدرات لكي تتمتع بالطاقة والقوة وبذلك يصبح قادر على حرق السعرات الحرارية.