

أبرز العوامل التي تزيد الوزن لم تفكروا بها من قبل

هل تتبع نظام غذائي صحي وسليم وتقوم بانتظام بممارسة التمارين الرياضية أو المشي ولكن تعاني من مشكلة انقاص الوزن وما زلت تلاحظ ان وزنك يزداد؟

فهناك العديد من العوامل التي تؤدي الى زيادة في الوزن ولا تتعلق بالطعام أو بالرياضة. تعرفوا من خلال موضوعنا على أبرز العوامل التي تسبب بزيادة في الوزن والتي لا يمكن للانسان التحكم بها وكيفية محاربتها:

الجينات الوراثية: ان البكتيريا التي تسيطر على وزن الانسان والموجودة في الجهاز الهضمي هي متعلقة بالجينات الوراثية من الأهل.

لحل هذه المشكلة، ينصح باتباع نظام غذاء غني بالحبوب الكاملة والمنتجات المخمرة وتجنب كل المأكولات المصنعة.

المواد الكيماوية: ان الأنسجة واللدائن غنية بمواد مثبط الالهب والتي تؤخر عملية اشتعال النار، هذه المواد موجودة في كل بيت بالتأكد في السجاد والمفروشات وغيرها والتي تؤدي الى أمراض في الكبد و انتاج الأنسولين في الدم.

يفضل استعمال المنتجات المصنوعة من مواد عضوية.

المواد الحافظة المصنعة: تسبب المأكولات المضاف اليها الغلوكوز بالتغيرات الأيضية والالتهابات التي تبطئ عملية فقدان الوزن.

يفضل استبدال الأطعمة الغنية بالمواد الحافظة بأخرى طبيعية والاكثر من تناول الفاكهة والخضار.

العمل غير الثابت: ان دوام العمل غير الثابت والمتقلب الدوام يؤدي الى نوم غير مستقر والى ابطاء عملية حرق السعرات الحرارية فان تغيير العادات بالنسبة لجسم الانسان يعزز زيادة الوزن حتى لو أن النظام الغذائي متوازن.

ينصح باتباع نظام غذائي غني بالفواكه، الخضار، الحبوب الكاملة،

المكسرات، والاكثر من شرب الماء.

المشاعر السلبية والانتقاد: هذا الأمر يتعلق بالأشخاص الذين يعانون من مشكلة زيادة الوزن، بما انهم يتعرضون للانتقادات التي تتعلق بالوزن، مما يضيف اليهم التوتر والمشاعر السلبية، بالتالي هذا الأمر يجعل عملية فقدان الوزن صعبة جدا لديهم.