

أطعمة تساعدك على خفض مستويات الدهون الثلاثية

إذا وجدت أنك لم تشعر بالشبع بعد تناول الطعام فقد تكون الدهون الثلاثية أو التريغليسيريد هي المسؤولة عن ذلك. إذ تشير الدراسات إلى أن مستويات الدهون الثلاثية، أو جزيئات الدهون في الدم، المرتفعة قد تمنع إطلاق الهرمون الذي يزود الدماغ بإشارة الشعور بالشبع. وماذا يعني ذلك؟ الإفراط في تناول الطعام وبالتالي زيادة في الوزن.

لحسن الحظ، هناك بعض الخيارات من الأطعمة التي يمكن تناولها للمساعدة على خفض مستويات الدهون الثلاثية وكبح الشهية:

▪ السلمون: تبيّن أن غنى هذا النوع من الأسماك بالبروتين وأحماض الأوميغا 3 الدهنية يساهم في خفض الدهون الثلاثية ومحاربة الجوع.

طريقة تناوله: لجني فوائده الصحية، تناولي 85 غراماً من السلمون على الأقل مرتين في الأسبوع.

▪ البقوليات: يعدّ هذا النوع من الأطعمة مثل العدس أو الفاصولياء غنياً بالألياف ما يساعد في إبطاء عملية الهضم وبالتالي إطالة مدة الشبع عند الفرد.

طريقة تناولها: أضيفي نصف كوب من البقوليات إلى السلطات لتزويد جسمك بفوائدها العديدة ومنها خفض معدل الدهون الثلاثية مع الوقت.

▪ الفواكه الطازجة: تشير الدراسات إلى أن ازدياد كمية المنتجات الطازجة المتناولة يرتبط بانخفاض مستويات الدهون الثلاثية. كما أن الفواكه مثل التفاح والبطيخ غنية بالألياف، الفيتامينات، والمعادن الأساسية التي يحتاجها الجسم للحفاظ على الشعور بالشبع.

طريقة تناولها: إستبدلي العصائر الغنية بالسكر بالفواكه الطازجة، كما بإمكانك إضافتها إلى رقائق الحبوب الكاملة عند تناول وجبة الفطور.

▪ العنب: إذا كنت تستخدمين الدواء لتنظيم الدهون الثلاثية،

فقد تتمكّنين من زيادة فاعليّته من خلال تناول العنب؛ إذ تشير الدراسات إلى أنّ العنب يحتوي على مركبات قد تكون فاعلة في خفض مستويات الدهون الثلاثية تماماً كتلك الموجودة في الأدوية.

طريقة تناوله: عند الشعور برغبة شديدة بتناول الحلويات، حاولي في المرتبة الأولى التفكير بكوب من حبات العنب فهي وجبة خفيفة غنية بالفوائد.