أطعمة تفسد الحمية الغذائية، ابتعدوا عنها!

يواجه عدد كبيرة من الأشخاص صعوبة في الالتزام بحمية غذائية صارمة أو بالتقيُّد بممارسة الرياضية من أجل خسارة الوزن.

تتحقق عملية خسارة الوزن مع اتباع نظام غذائي صحي وسليم وممارسة الرياضة أيضًا عبر حذف أنواع معينة من المأكولات والمشروبات من أسلوب الحياة اليومي ".

ابتعد عن تناول الأطعمة التالية:

المشروبات الغازيـة: تحتـوي المشروبـات الغازيـة الـدايت مـواد كيميائية ومواد تحلية اصطناعية، التي تتسبَّب بإبطاء عمليَّة الأيض وخسارة الوزن. والمشروبات الغازية العادية غنية بالسعرات الحرارية والسكر.

×

الوجبات الخفيفة: وتحديدًا تلك المتناولة أثناء مشاهدة التلفاز، حيث يغيب عن العقل التنبُّه لإشارة الشبع مما يتسبَّب بالإفراط في تناول الطعام والوجبات الخفيفة.

×

الزبادي بطعم الفواكه: يعد الزبادي بطعم الفواكه وجبة خفيفة يحبها الجميع لانها لذيذة وتعتبر وجبة صحية ومفيدة للجسم. لكن الزبادي بطعم الفواكه غنية بالعديد من المواد الكيميائي ّة لذلك يُفض ّلَ إعدادها في المنزل، من خلال وضع الفاكهة الطازجة التي تحبونها أو الأعشاب الطازجة في لبن الزبادي.

×

الأطعمة القليلة أو منزوعة الدسم: لدى اتباع حمية غاذئية بفضل الإبتعاد عن استهلاك الدهون ولكن لا يفضل تناول كل الأطعمة القليلة الدسم او المنزوعة الدسم. يفضل انتقاء ما هو صحي ومفيد من بين هذه الأطعمة لأن الكثير من المنتجات الغذائية المنزوعة الدهون فهي تحلى بسكر إضافة من أجل جعل الطعم لذيذ.

×

الأطعمة المُصنَّعة: يجب الإبتعاد عن تناول كل الأطعمة المصنعة والمحليات الصناعية، لأنها غنيَّة بمواد الكيميائية ومواد حافظة، التي تبطئ عملية التمثيل الغذائي وتعيق خسارة الوزن.

×