

أطعمة تفسد الحماية الغذائية، ابتعدوا عنها !

يواجه عدد كبير من الأشخاص صعوبة في الالتزام بحمية غذائية صارمة أو بالتقيّد بممارسة الرياضة من أجل خسارة الوزن.

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

ابتعد عن تناول الأطعمة التالية:

المشروبات الغازية: تحتوي المشروبات الغازية الدايت مواد كيميائية ومواد تحلية اصطناعية، التي تتسبّب بإبطاء عملية الأيض وخسارة الوزن. والمشروبات الغازية العادية غنية بالسعرات الحرارية والسكر.



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



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



الأطعمة القليلة أو منزوعة الدسم: لدى اتباع حمية غذائية بفضل الإبتعاد عن استهلاك الدهون ولكن لا يفضل تناول كل الأطعمة القليلة الدسم أو 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 المُنَصَّحَة: يجب الإبتعاد عن تناول كل الأطعمة المصنعة والمحليات الصناعية، لأنها غنيَّة بمواد الكيمائية ومواد حافظة، التي تبطئ عملية التمثيل الغذائي وتعيق خسارة الوزن.

