

أطعمة دهنية لحمية غذائية مثالية

يتمثل نظام الحمية الغذائية بتناول أنواع معينة من الأطعمة والحد من إستهلاك أنواع أخرى وللحصول على رجيم صحي وسليم ينصح بإضافة أطعمة معينة الى هذا النظام. يوجد أطعمة غنية بالدهون ولكنها في المقابل تساعد على خسارة الوزن وعلى تحفيز التمثيل الغذائي. تعرفوا على أهم هذه الأطعمة:

لحم البقر: يحتوي لحم البقر على نسبة عالية من الأحماض الدهنية الأوميغا 3، الذي يحد من الإصابة بأمراض القلب وهذا النوع من اللحم أقل بالدهون والسعرات الحرارية من اللحوم الأخرى.

زيت الزيتون: يحتوي زيت الزيتون على نسبة عالية من عنصر البوليفينول، المضاد للسرطان، وعلى الدهون الأحادية غير المشبعة، الضرورية لصحة القلب. ترفع الحمية الغذائية التي تحتوي على زيت الزيتون مستوى هرمون الاديپونيكتين، المسؤول عن تفكيك الدهون في الجسم والذي يخفف كتلة الجسم.

جوز الهند: ان جوز الهند غني بالدهون المشبعة وحمض اللوريك، الذي يحسن مستوى الكولسترول في الدم وهو يحتوي على مكملات جوز الهند التي تساعد على القضاء على البطن والدهون الموجودة فيه.

الشوكولاتة الداكنة: تساعد الشوكولاتة الداكنة على تخفيف دهون البطن وعلى إضافة الشعور بالشبع وإمداد الجسم بالطاقة لأنها تحتوي على نسبة عالية من زبدة الكاكاو النقية، التي تعد مصدر للحمض الدهني الخاص بتبطيء عملية الهضم.

الأفوكادو: ان الأفوكادو غنية بالدهون الأحادية غير المشبعة والتي تحتوي على حمض الأوليك فهي تساعد على الحد من الشهية. ينصح بتناول ربع ثمرة أفوكادو في اليوم.

سمك السلمون: يساعد استهلاك سمك السلمون مرتين في الأسبوع ضمن إطار الحمية الغذائية على حصول الجسم على كمية جيدة من الأحماض الدهنية المثالية لصحة القلب وتحسين ضرباته وتخفيف مستوى الدهون الثلاثية وتعزيز عملية الأيض والمساعدة على حرق الدهون بطريقة أسرع.