اتبع الحمية الغذائية التي تعتمد على الألياف

تغيب أنواع معينة من الأطعمة عن نظام الحمية الغذائي مثل الوجبات الجاهزة والمقليات والمعجنات والحلويات والدهون وتعتمد على الاطعمة الطازجة والعضوية والمطهوة على الفحم والبخار والسلق.

يحتوي نظام الحمية الغذائية البدائي على كمية قليلة من الدهون المشبعة ونسبة عالية من الدهون غير المشبعة وعلى الحبوب الكاملة والألياف وتحديدا على الفاكهة والخضار والبقوليات والمكسرات وزيت الزيتون.

لذلك ينصح بإعتماد الحمية المعتمدة على الألياف من أجل انقاص الوزن بطريقة صحية ومضمونة دون التأثير سلبا على الجسم وخسارة الفيتامينات والعناصر الغذائية. يرتكز نظام الحمية الغذائية بالألياف على الشوفان، الحبوب الكاملة، السمك، الدجاج، الخضار، الفاكهة، المياه، شاي الأعشاب على أنواعها.

من ناحية أخرى، لا يعترف نظام الحمية البدائي بالملح المكرر والسكريات والمنتجات الغنيّـَة والأطعمة الغنية بالدهون كما يغيب عنه تواجد اللحوم المُصنّـَعة على أنواعها ومنتجات الطحين الأبيض والأطعمة المحفوظة ومأكولات المُثلّـَجة والمعلبات.

فلدى اتباع هذا النظام يوجد أيضاً عدد من الإرشادات والنصائح التي عليك اتباعها لمساعدتك على إستهلاك الألياف وعلى الإلتزام بالحمية وخسارة الوزن. عليك زيادة نسبة الألياف في النظام الغذائي بطريقة تدريجيّـَة ليتمكن الجسم من التكيّـُف معها لتصل الكمية الى 35 غ في اليوم. كما عليك شرب كمية كبيرة من السوائل وخصوصاً الماء للمساعدة على امتصاص الألياف، التي تساعد على الشعور بالشبع والحد من الارهاق والكسل. من جهة أخرى، يمكن إضافة الشوفان الى اللبن الزبادي والى الأطعمة المعدة من الدقيق ويمكن اضافة الفاكهة الى الزبادة وحبوب الفطور من جهة ثانية كما يمكن الحصول على الألياف النباتية من استهلاك العدس والفاصولياء.