

اليكم ٧ أكلات صحية للحصول على جسم نحيف

مما لا شك به أن جميع النساء تطمح إلى الحصول على جسد رشيق ونحيف غير أنه ليس بالأمر السهل علماً أنه على المرأة التنبه كثيراً إلى ما تتناوله. غير أنه كلنا لدينا هذا الصديق أو الصديقة الذي يأكل كثيراً لكنه يزال نحيفاً جداً ، إلا أنه لن يكون الحال نفسه للجميع نظراً لاختلاف طبيعة الأجسام من إنسان إلى آخر ونظراً لاختلاف الجهاز الهضمي لدينا ، فمنهم من يحرقون كثيراً ومنهم من لا يحرقون كثيراً . لذلك اخترنا لكم اليوم من موقع "إلا" هذه المقالة للتكلم عن هذا الموضوع ، ولعطاءكم بعد النصائح التي تساعدكم على خسارة الوزن والحصول على جسم رشيق:

في ما يلي لائحة بعد المأكولات المفيدة التي تساعد على التخسيس:

1. **الحمص:** إن نصف كوب من الحمص يزود جسمك بالبروتين ، الألياف، الدهون الصحية وأكثر من جرمين من النشا المقاوم. هذه الأمور هي من أكثر الأشياء التي يحتاجها الجسم ليكون صحي وذو مناعة قوية .
2. **الحليب:** إن الحليب معروفٌ عنه أنه غني بالحامض الدهني، ذلك إلى جانب البروتين الموجود فيه يجعلك تشعر بالشبع لمدة طويلة وبالتالي لن تشعر أنك بحاجة إلى قرمشة أي شيء . كما وأن الحليب غني جداً بالكالسيوم ، ومن المعروف أن الكالسيوم يساعد الجسم على حرق سعرات حرارية أكثر.
3. **حبوب الصنوبر:** للحفاظ على صحة قلبٍ جيدة ، لا بد من تناول كمية من الحبوب الصنوبر علماً أنها غنية بالحامض الدهني المفيد جداً لصحة القلب. ذلك إلى جانب مساعدته في حرق الدهون من الجسم ، ويقلص نسبة الهرمونات التي تجعلكم تشعرون بالجوع من الجسم. ومن الجانب الآخر، هذه الحبوب تساعد في تسريع عمليات الحرق بالجسم وذلك قد تأكد بعد عدة دراسة وأبحاث اقيمت على عددٍ من النساء ، اللواتي خسرنا القليل من الوزن بعد تناولهم حبوب الصنوبر بشكل يومي، ذلك بسبب احتوائها على مادة الدهون الصحية الغير المشبعة.
4. **الشوفان:** مما لا شك به أن الشوفان مادة تحتوي على كمية كبيرة من الألياف التي تساعدكم على الشعور بالتخمة بشكلٍ سريع جداً . وبالتالي، نصف كوب واحد من الشوفان كافٍ لتعزيز

- عمليات حرق الدهون من الجسم ، إلى جانب امدادك بكمية الكربوهيدرات اللازمة للجسم.
5. **الجبن الطازج:** ويقصد بالجبن الطازج كل ما يختص بالفيتا واللبنة الماعز. هذه المأكولات تساعد بالشعور بالشبع بسرعة وتسريع عملية الحرق في الجسم.
6. **الفاصوليا البيضاء:** من أجل تعزيز عملية الأيض في جسمك، ينصح بتناول نصف كوب واحد من الفاصوليا البيضاء لم يحتويه من نشا وكربوهيدرات (٤ غرام)
7. **البطاطا:** من أكثر المأكولات التي تعزز الشعور بالشبع بسبب احتوائها على نسبة عالية من الكربوهيدرات. ينصح استهلاكها وهي مسلوقة فتساعد الجسد على حرق الدهون من الجسم وذلك لغناها بالنشا المقاوم.