

# اليك الأمر الوحيد الذي يجب ان تغيره بحميتك الصحية!

قبل بداية العام الجديد، يضع الجميع لائحة من الأهداف التي يريد ان يحققها. غالباً ما يفشل الفرد بالقيام بذلك، وذلك لأنه إما يضع أهدافاً بعيدة المنال، وإمّا لا يقوم بالجهد الكافي لتحقيقها.

من بين الأهداف الذي يرغب معظم الناس الوصول اليها، هو الحماية الغذائية الصحية، حتى ولو لم يكن الهدف منها خسارة الوزن. لذلك لجأنا الى أخصائي التغذية، الذين ينصحوكم بالقيام بتعديل واحد فقط! فما هو؟

تلخص أخصائية التغذية سينتيا ساس، الجواب ببضعة كلمات: 5 وقعات من الخضار كل يوم!

انها بنصيحة غير جديدة، ولكن الاسباب التي تجعلها نصيحة تستحق ان تتابعونها، قد تغير رأيكم. تحتوي هذه الأطعمة على كم كبير من الفيتامينات والمعادن، ومضادات الأكسدة والألياف التي تشعرنا بالشبع أسرع من العادة، كما انها تحتوي على مستويات منخفضة من السعرات الحرارية. لذلك عند استبدال الأطعمة الأخرى بها، تكون قد خففت تناولك السعرات الحرارية والكربوهيدرات، التي تؤدي الى زيادة الوزن، دون ان تشعر بالجوع للحظة واحدة.

بالإضافة الى ذلك، يمكن لتلك الأطعمة الصحية ان تحميك من الأمراض المزمنة، وتحسن صحة أمعاءك، وتعطي توهجاً صحياً لبشرتك، وتخفف من مؤشر كتلة جسمك او ما يعرف بالBMI، كما تساهم في الحد من الالتهابات في الجسم.

للنجاح في تناول 5 وجبات خضار في اليوم، تنصح أخصائية التغذية ساس، بتناول وجبة مع الإفطار، واثنين مع الغداء، واثنين مع العشاء. عليك التذكر ان الوجبة الواحدة هي كوب واحد اي ما يوازي حجم طابطة بيسبول.