توقف عن شرب المشروبات الغازية لخسارة الوزن

إن كنت تتبع نظاما غذائيا لتخفف من وزنك، من الأفضل أن تحد من شرب المشروبات الغازية أو الصودا الخالي من السكر.

إذا كنت ترغب في الفوز في لعبة فقدان الوزن، إنك تعلم جيداً أنه ينبغي عليك تجنب المشروبات السكرية. أبحاث جديدة تؤكد أيضاً أنه يجب الحد من شرب المشروبات الغازية الخالية من السكر أيضاً!

في دراسة جديدة نشرت، وجد الباحثون أن النساء اللواتي توقّفن عن شرب المشروبات الخالية من السعرات الحرارية وشربن المياه بدلاً عن ذلك، فقدن وزناً أكثر بكثير من أولئك اللواتي يشربن مشروبات غازية خالية من السكر.

هذه الدراسة مهمة لأن العديد من الناس يخفضون استهلاك المشروبات السكرية ويشربون بدلاً عن ذلك مشروب الصودا أو المشروبات الغازية الخالية من السكر في محاولة انقاص وزنهم وتحسين صحتهم. نظراً لكمية السكر الموجودة في الصودا العادية، قد يكون المشروب الغازي الخالي من السكر بديلاً أفضل عند اتباع نظام غذائي لتخفيف الوزن. ولكن، كما تظهر هذه الدراسة، لقد تبيّن أن المياه لا تزال أفضل بدل لجميع هذه المشروبات.

أفضل مشروب لصحتك وليس فقط لفقدان الوزن هو الماء. ولكن، الناس الذين يعانون من السمنة المفرطة معوّدين على المذاق الحلو، وإنه من الصعب جداً بالنسبة لهم أن يحدوا من تناول المشروبات السكرية.

. إذا كنت تحاول فقدان الوزن الغير صحي، أفضل شيء يمكنك القيام به هو العثور على عادات التي يمكن أن تتبعها على المدى الطويل

في حين أن شرب المياه العذبة لا يزال ينبغي أن يكون الهدف النهائي، هناك خطوة وسيطة يمكنك اتباعها. ضع في الماء شرائح الفواكه أو نكهة صحية تحسن مذاق الماء. في النهاية، سيمكنك التخلص من المشروبات الغازية الخالية من السكر أو الاستمتاع بها في بعض الأحيان، وهذه العملية تسهّل التحوّل من مشروبات سكرية إلى المياه العذب.

الدراسة لم تختبر ما إذا كان هذا التأثير ثابتا مع الناس الغير مصابين بالسكري أو الرجال. كما أنها لم تتبع مقدار السوائل التي شربها كل من المشاركين في هذه الدراسة، وهو أمر مهم لأن السوائل يمكن أن تؤثر على ما تشعر به.