فوائد بذور دوار الشمس في الرجيم

بذور عباد الشمس يمكن أن تكون جزءا من النظام الغذائي وفقدان الوزن. إنها معبأة بالبروتين والفيتامينات والمعادن الأساسية مثل الفولات وفيتامين E والنحاس. تحتوي هذه البذور اللذيذة أيضا على الألياف ، والتي من المعروف أنها تساعد على فقدان الوزن ، ولديها مكونات أخرى تدعم عملية الأيض وفقدان الوزن. لكن بذور عباد الشمس لا تجعلك تفقد الوزن بشكل سحري. في الواقع ، إن محتوى السعرات الحرارية مرتفع بما يكفي لإفساد النظام الغذائي إذا كنت لا تولي اهتماما لحجم الجزء الخاص بك.

الألياف تعزز فقدان الوزن

إن زيادة تناول الألياف هي خطوة واحدة بسيطة يمكنك اتخاذها لدعم فقدان الوزن ، وفقًا لدراسة في دورية حوليات الطب الباطني في فبراير 2015. ومع امتصاص الألياف للمياه ، فإنها تتضخم في معدتك وتبطئ عملية الهضم. ونتيجة لذلك ، فإن الألياف تجعلك تشعر بالشبع لفترة أطول من الوقت ، مما يجعل تناول الطعام أسهل. هناك احتمالات بأنك بحاجة إلى المزيد من الألياف لأن معظم الأمريكيين يستهلكون نصف الكمية اليومية الموصى بها.

يجب أن تهدف إلى تناول 25 غراما يوميا للنساء و 38 غراما للرجال. ستحصل على 3 غرامات من الألياف من 1 أونصة من حبات بذور عباد الشمس الجافة المحمصة ، وهي أقل بقليل من 1/4 كوب. عند إضافة بذور دوار الشمس أو أي مصدر آخر للألياف إلى حميتك ، قم بزيادة كمية الألياف تدريجيًا لتجنب الآثار الجانبية مثل الإسهال. الأهم من ذلك ، لا تبتسم على بذور عباد الشمس. باستخدام 165 سعرة حرارية في علبة واحدة ، يمكن أن تتسبب بذور عباد الشمس في تجاوز أهداف السعرات الحرارية اليومية إذا لم تشاهد الكمية التي تتناولها.

توازن السكر في الدم لانقاص الوزن

حوالي 75٪ من إجمالي السعرات الحرارية في حبات بذور عباد الشمس تأتي من دهون ، ولكنها في الأساس دهون صحية للقلب. لا تحتوي البذور

على الكوليسترول ، وهي منخفضة الدهون المشبعة. تحتوي الأوقية الواحدة على 14 جراما من الدهون الكلية ، مع 3 غرامات من الدهون الأحادية غير المشبعة و 9 غرامات تتكون من الدهون غير المشبعة المتعددة. كلا النوعين من الدهون غير المشبعة تحمي صحة القلب والأوعية الدموية عن طريق خفض الكولسترول. يؤثر نوع الدهون أيضًا على تأثير بذور عباد الشمس على وزن الجسم.

إن الدهون المتعددة غير المشبعة في بذور عباد الشمس، أحماض أوميغا 6 الدهنية ، تعمل على تحسين عملية التمثيل الغذائي للجلوكوز عن طريق زيادة حساسية الأنسولين ، وفقا لتقرير في بروجرس في أبحاث الدهون في يناير 2009. إن الحساسية للأنسولين أمر جيد لصحتك لأنه يعني أن الخلايا في الجسم يستجيب بشكل صحيح للأنسولين ، والذي يسمح للهرمون للقيام بعمله في الحصول على السكر الفائض من مجرى الدم. هذه العملية مهمة أيضا لفقدان الوزن. إذا ظلت مستويات السكر في الدم مرتفعة ، يتوقف الجسم عن تحطيم الدهون المخزنة وتحويل سكر دم إضافي إلى دهون. كل من هذه الإجراءات تؤدي إلى زيادة الوزن بدلا من فقدان الوزن.

السلينيوم في بذور عباد الشمس يدعم الأيض

إذا كنت ترغب في الحفاظ على صحة الغدة الدرقية ، فأنت تحتاج إلى كمية مناسبة من السلينيوم في نظامك الغذائي ، كما ورد في مراجعة في الرأي الحالي في الغدد الصماء والسكري والسمنة في عام 2013. تحتاج الغدة الدرقية إلى السيلينيوم واليود لإنتاج هرمونات الغدة الدرقية ، والتي تنظم التمثيل الغذائي ، بما في ذلك مدى السرعة التي تحرق السعرات الحرارية. في حين أن الغدة الدرقية السليمة لن تؤدي إلى فقدان الوزن ، فقد يكون نقص السيلينيوم والركود الدرقي أثرًا معاكسًا وقد يؤدي إلى زيادة الوزن.

حبات بذور عباد الشمس بالتأكيد تزيد كمية السيلينيوم لديك. أونصة واحدة توفر 22 ميكروغرام من السيلينيوم. كمية المدخول الغذائي هي 55 ميكروغرام يوميًا ، لذا فإن حصة واحدة من بذور عباد الشمس توفر 40 بالمائة من إجمالي الاحتياجات اليومية. فقط لا تسرف مع السيلنيوم – يمكن أن تصبح الجرعات العالية سامة. استهلاك أكثر من 400 ميكروغرام من السيلينيوم يوميا ، بما في ذلك الطعام والمكملات الغذائية ، قد يسبب فقدان الشعر والأظافر ، والطفح الجلدي ،

والتعب ، ونفس الثوم ومشاكل الجهاز الهضمي. في الحالات الأكثر شدة ، قد تتسبب سمية السيلينيوم في اضطرابات عصبية ، حسب معهد لينوس بولينغ في جامعة ولاية أوريغون.