

فوائد تناول الحساء

في أيامنا هذه، قد سمعت بالتأكيد عن مفهوم احتساء العصير لتنظيف جسمك من كل السموم. ولكن، هل قد سمعت عن تناول الحساء؟ بدلاً من احتساء كميات كبيرة من العصير الأخضر طوال النهار، حاول تناول الحساء لتطهير معدتك.

أنت بالتأكيد لا تحتاج للحد من نظامك الغذائي لكي تتمتع بالوجبات السائلة للاستفادة من الفوائد الصحية التي تساعد على فقدان الوزن. هنا نفسر لماذا وكيف يجب عليك ادخال بعض الحساء الصحي في نظامك الغذائي.

وجدت دراسة انه عندما يتناول الشخص حساء منخفض السعرات الحرارية (حوالي ١٣٠ سعرة حرارية للنساء و ١٧٠ للرجال) قبل الغداء، انه يستهلك بشكل طبيعي نحو ٢٠٪ سعرات حرارية أقل عموماً، ولكن لم يشعر بالجوع بعدها. ولا، ليس أي مقبلات شهية لديها نفس التأثير. قد أظهرت أبحاث أخرى أنه بالمقارنة مع الأطعمة الصلبة مثل الجبن، البسكويت، والشمام، الحساء يقوم بعمل أفضل في الحد من الأكل المفرط في وقت لاحق.

لماذا الحساء؟ يقول العلماء أن التركيبة هي مفتاح الحل. على الرغم من أن السوائل تخلي من المعدة أسرع من المواد الصلبة، السوائل السمكية مثل الحساء أمر مختلف. الحساء في الواقع يوسع المعدة بشكل أكثر قليلاً، ويبقى في المعدة لفترة أطول، حتى لدرجة أنك تشعر بالشبع أكثر، لفترة أطول من الزمن. وبينما تشير بعض البحوث إلى أن التركيبة لا تهم، خلصت إحدى الدراسات أن الحساء السلس كان أفضل من الحساء الذي يحتوي على طعام صلب (مثل حساء المعكرونة والدجاج) لأنه يبطن عملية إفراغ المعدة ويعزز الشعور بالشبع. بالإضافة إلى ذلك، على عكس العصير، والذي يمكن شربه في مجرد دقائق، تناول الحساء عموماً يكون بوتيرة أبطأ. وتظهر الأبحاث الإضافية أن تناول الطعام بشكل بطيء يساعد بأن تشعر بالشبع لتستهلك سعرات حرارية أقل.

ومع ذلك، إذا كنت تريد خسارة الوزن، يجب أن تختار أي نوع حساء تريد تناوله. للعثور على خيارات صحية، ابدأ بالابتعاد عن الأطعمة المجهزة المليئة بالإضافات الاصطناعية والمواد الحافظة. على الرغم من أنها قد تكون لذيذة، حاول تجنب أنواع مصنوعة من القشدة

الثقيلة والجبن مثل الشيدر، القرنبيط، والبطاطس المدهونة
بالكريم.