

لائحة الاطعمه التي لا تحتوي على كربوهيدرات!

تناول كميات أقل من الكربوهيدرات يمكن أن يكون لها فوائد صحية مثيرة للإعجاب. لقد ثبت أنه يخفض مستويات الجوع بشكل كبير ، مما يؤدي إلى فقدان الوزن تلقائيًا ، دون الحاجة إلى حساب السعرات الحرارية. لقد وجدت 23 دراسة على الأقل أن الوجبات الغذائية منخفضة الكربوهيدرات يمكن أن تسبب فقدانًا للوزن يصل إلى 2-3 مرات أكثر من الوجبات الغذائية قليلة الدسم.

لذلك اليك لائحة من الأطعمة المنخفضة الكربوهيدرات او الخالية منها التي يجب ان تتناولها بدلا من الأطعمة الغنية بالكربوهيدرات:

[هذه الفواكه والخضار رائعة للترطيب!](#)

البيض واللحوم



البيض وجميع أنواع اللحوم تحتوي على مستويات منخفضة جداً من الكربوهيدرات:

البيض (تقريباً الصفر): البيض هو من بين الأطعمة الأكثر صحة ومغذية على هذا الكوكب.

إنها محملة بالعديد من العناصر الغذائية - بما في ذلك بعض العناصر المهمة لعقلك - والمركبات التي يمكن أن تحسن صحة العين.

لحم بقر: لحم البقر مشبع للغاية ومحمّل بالعناصر الغذائية المهمة مثل الحديد وفيتامين B12. هناك العشرات من الأنواع المختلفة من اللحم البقري ، من شريحة لحم الربيبي إلى لحم البقر المطهو إلى الهامبرغر.

لحم خروف: مثل لحم البقر ، يحتوي الحمل على العديد من العناصر الغذائية المفيدة ، بما في ذلك الحديد وفيتامين B12. غالبًا ما يتم تغذية الخروف بالعشب ، ويميل إلى أن يكون غنيًا بحمض اللينوليك المترافق مع الأحماض الدهنية المفيدة.

لحم الدجاج: الدجاج هو من اللحوم الأكثر شعبية في العالم. إنه غني بالعديد من العناصر الغذائية المفيدة ومصدر ممتاز للبروتين.

إذا كنت تتبع نظامًا غذائيًا منخفض الكربوهيدرات ، فقد يكون الخيار الأفضل هو تناول قطع مثل الأجنحة والفخذين.

5 طرق لخسارة الوزن من خلال أكل الفراولة

الأغذية البحرية



الأسماك والمأكولات البحرية الأخرى تميل إلى أن تكون مغذية وصحية بشكل لا يصدق. إنها مرتفعة بشكل خاص في أحماض B12 ، واليود ، والأحماض الدهنية أوميغا 3 - وجميع العناصر الغذائية التي لا يحصل الكثير من الناس عليها كافية.

مثل اللحوم ، تحتوي جميع أنواع الأسماك والمأكولات البحرية تقريبًا بالقرب من الكربوهيدرات.

سمك السلمون: سمك السلمون هو واحد من أكثر أنواع الأسماك شعبية بين الأفراد المهتمين بالصحة - لسبب وجيه.

تراوت: مثل سمك السلمون ، سمك السلمون المرقط هو نوع من الأسماك الدهنية التي يتم تحميلها مع أحماض أوميغا 3 الدهنية وغيرها من العناصر الغذائية الهامة.

السردين: السردين عبارة عن سمك زيتي يتم أكله بالكامل تقريبًا ، بما في ذلك عظامهم.

تعتبر السردين من أكثر الأطعمة التي تحتوي على الكثير من العناصر الغذائية على كوكب الأرض وتحتوي على كل العناصر الغذائية التي يحتاجها الجسم تقريبًا.

[اليك ما يجب تناوله بعد ممارسة التمارين الرياضية](#)

الخضروات

معظم الخضروات منخفضة في الكربوهيدرات. الخضر الورقية والخضروات الصليبية لها مستويات منخفضة بشكل خاص ، وتتكون غالبية الكربوهيدرات من الألياف. من ناحية أخرى ، فإن الخضروات الجذرية النشوية مثل البطاطا والبطاطا الحلوة غنية بالكربوهيدرات.

بروكلي: القرنبيط عبارة عن خضروات صليبية لذيذة يمكن أن تؤكل نيئة ومطبوخة. يحتوي على نسبة عالية من فيتامين C وفيتامين K والألياف ويحتوي على مركبات نباتية قوية لمكافحة السرطان.



طماطم: الطماطم (البندورة) هي فواكه أو توت تقنيًا ولكنها عادة

ما تؤكل كخضروات، لديهم نسبة عالية من فيتامين C والبوتاسيوم.



براعم بروكسل: براعم بروكسل هي خضروات مغذية للغاية ، تتعلق بالبروكلي واللفت، فهي تحتوي على نسبة عالية جداً من الفيتامينات C و K وتحتوي على العديد من المركبات النباتية المفيدة.



الكايل: هي خضروات شهيرة بين الأفراد الواعين بالصحة ، وتقدم العديد من الفوائد الصحية.



مواضيع ذات صلة:

[فوائد الاسكواش الصيفي](#)

[لن تصدق هذه الفوائد الصحيّة للبطيخ!](#)

[الفوائد الصحية للتمر](#)