معلومات مهمة عن حمية الديتوكس

أصبح نظام الديتوكس من أشهر أنواع الحميات الغذائية التي يتبعها عدد كبير من الأشخاص من أجل التخلص من الكيلوغرامات الزائدة بوقت قياسي.

ويساعد هذا النظام على تخلص الجسم من السموم، لأنه يعتمد على تناول الأطعمة الصحية بعيدا كليا عن الأطعمة الغنية بالدهون التي من شأنها أن تكسب الشخص وزنا إضافيا من دون أن توفر له ما يحتاجه جسمه من معادن وفيتامينات.

ما هو رجيم الديتوكس؟

- هو حمية غذائية تقوم على إستبدال الأطعمة بالسوائل، والتركيز على تناول الخضار والفاكهة.
- خلال إتباعه يمنع على الشخص تنوال كل الأطعمة الغنية بالكربوهيدرات، الزيوت والسكريات بشكل اساسي.
- يتم إعتماد هذا النظام لمدة قصيرة لا تتعدى الاسبوع الواحد، لأنه يمكن أن يسبب للشخص أعراض جانبية سلبية كاشعور بالتعب، الغثيان، تدني في مستوى السكر في الجسم، الدوار الشديد وغيرها من الأعراض وكل لذك لأن السعرات الحرارية التي يوفرها هذا النوع من الحميات قليلة جدا لما يحتاجه الجسم ما يدفع بعدد من الأشخاص الى تناول المكملات الغذائية لتعويض هذا النقص.

وكما لكل حمية غذائية تعليماتها الخاصة، لديتوكس ايضا مجموعة من الإرشادات التي يجب اخذها بعين الأعتبار، وهي:

- الحرص على تناول الخضار والفاكهة الطازجة أو المسلوقة بالبخار والخالية من أي إضافات، مع شرب كميات كبيرة من المياه.
- الإبتعاد كليا عن شرب الشاي، القهوة، الشوكولا والسكر أو أي منتج غني بالكافيين، مع إعتماد هذا النظام لمدة 3 أيام فقط!
- بعد إنتهاء الفترة المحددة، يكمكم العود الى تناول الطعام بشكل طبيعي ولكن بكميات محددة، هذا وينصح خبراء التغذية بإستبدال الخبز الأبيض بالأسمر لأنه غني بالألياف.
- هذا وينصح بالإبتعاد عن تناول الوجبات المقلية، والإلتزام

بتناول الوجبات الثلاثة الأساسية.

وفي الختام، اليكم هذه النصيحة تجنبوا الإعتماد كليا على نظام الديتوكس لخسارة الوزن لأن خسارة الكيلوغرامات الزائدة بسرعة قياسية سرعان ما يتم إكتسابها، وتبقى إستشارة خبير التغذية أمر ضروري للحصول على جسم رشيق بعيدا عن الكيلوغرات الزائدة.