

# نظام غذائي يساعد على خسارة الوزن دون التوقف عن تناول الكربوهيدرات

يسعى كل شخص الى خسارة الوزن الزائد والحصول على جسم رشيق والمحافظة على الصحة. وعندما يبدأ أي شخص بنظام حمية غذائية فيجد أن الكربوهيدرات ( أرز، معكرونة، خبز...) هي مأكولات غنية بالسعرات الحرارية وتسبب بزيادة الوزن.

ويمكن إدراج الكربوهيدرات في النظام الغذائي لفقدان الوزن والمحافظة على الوزن المثالي، من خلال اتباع النصائح التالية:

## حسب السعرات الحرارية

تساعد الحمية الغذائية المحدودة الأطعمة على خسارة الوزن، هذه الأنظمة الغذائية تحتوي على كميات أقل من الكربوهيدرات المعقدة. كما تساعد حسب السعرات الحرارية المستهلكة خلال اليوم، وخلال كل وجبة غذائية، وبذلك يمكنك تناول ما ترغب به من الأطعمة ضمن حدود سعراتك الحرارية المعينة.

## استهلاك الكربوهيدرات مع الألياف والبروتين

تعتبر الكربوهيدرات البسيطة غنية بالسعرات الحرارية كما انها سهلة الإمتصاص بالمعدة، وتؤدي الى زيادة نسب السكر بالدم بوتيرة سريعة ومن ثم الى انخفاض السكر بالجسم سريعاً، الأمر الذي يؤدي الى الرغبة بكثرة بتناول الطعام وتحديدًا الكربوهيدرات والحلويات من جديد.

فيمكن استهلاك هذه الاطعمة مع البروتين والألياف، من أجل تخفيف كمية السعرات الحرارية وزيادة كمية الأطعمة الجيدة، فهذه الطريقة تساعد تخفيف سرعة الهضم وتحفيز عملية التمثيل الغذائي وتخفيف نسبة السكر في الدم.

## تخفيف كمية الكربوهيدرات المتناولة

إن كنت معتاد على تناول كمية معينة من النشويات والكربوهيدرات في اليوم، فيمكنك تقليل هذه الكمية وتناول حتى نصف هذه الكمية. فهذه

الأطعمة تزيد الوزن دون الشعور.

## اختيار الأنواع الصحية

يمكن استبدال المعكرونة والأرز الخبز الأبيض بالمنتجات المصنوعة من الحبوب الكاملة والشوفان، فهي غنية بالألياف وأخف سعرات حارية وسكر.