

هذه الأطعمة تشعرك بالجوع ... تفاديها !

هل تشعر في بعض الأيام بالجوع مراراً؟ هناك العديد من الأسباب التي يمكن ان تكون خلف هذه المشكلة ومنها نوعية الطعام الذي تتناوله. هذه هي بعض الأطعمة التي تشعرك بالجوع ، تفاديها!

• الجبن

ان البشر مبرمجون ليحصلوا على استجابة أفيونية على بروتين موجود في الحليب (الكازين) حتى يواصل الرضع رغبتهم في استهلاك كميات كافية من حليب أمهم. الجبن ، وهو نوع من الحليب المركز ، يحفز هذا التأثير أيضاً. هذه المركبات البروتينية ، وتسمى casomorphins ، جنبا إلى جنب مع كمية كبيرة من الدهون والملح هي المسؤولة عن الهوس الشعبي بالجبن. وهكذا ، كلما تناولت المزيد ، كلما كنت متشوقاً لتناول أكثر.



• العصير

على الرغم من أن العصير المنظف للجسم يحظى بشعبية كبيرة في الوقت الحالي ، فإن العملية المستخدمة لصنع العصير ، تزيل منه أكثر المواد تغذية كالألياف. هذا يترك لك مشروبات تحتوي على سعرات حرارية ترفع نسبة السكر في الدم ، مما يؤدي إلى الجوع. وقد أظهرت الدراسات أن أجسامنا ليست أكثر تشبعاً مع السعرات الحرارية في العصير مقارنةً بالأطعمة التي يتم الحصول عليها من الطعام ، لذا تمسك بالماء من أجل العطش والترطيب وتناول الفواكه والخضروات الكاملة بأليافها سليمة.



• الزبادي قليل الدسم

في الوقت الذي يتم فيه الترويج للزبادي باستمرار كغذاء صحي ممتاز ، يعتمد ذلك حقاً على أي نوع تختاره ليبقيك شعبان. أيقونة زبادي نموذجية بثمانية أوقيات من الزبادي تحتوي على 150 سعرة حرارية ، و 6 غرامات من البروتين ، و 1.5 جرام من الدهون ، ونحو 25 غراماً

من السكر. إن الحمل المرتفع للكربوهيدرات والمحتوى منخفض الدهون سيقبلك تبحث عن المزيد من الطعام ، حتى بعد تناولك ملعقة طعام أخرى. بدلاً من ذلك ، اختر الزبادي العادي المصنوع من الطراز اليوناني الذي يحتوي على ضعف البروتين ، ثم أضف الفاكهة والمكسرات والفاكهة الخاصة بك. بذور للألياف ومضادات الأكسدة إضافية. هذه الأطعمة ، التي غالباً ما توصف بأنها وجبات خفيفة صحية ، لا تشبعنا ولا تتطلب مضغاً . وبدون المضغ ، لا يشعر الجسم في كثير من الأحيان بالرضا لأنه سيتم مقارنته بالأطعمة التي تتطلب المضغ .



▪ بياض البيض

هناك سبب يجعلك تشعر بالجوع بعد تناول عجة البيض البيضاء في الصباح الباكر. على الرغم من أن بياض البيض مصدر جيد للبروتين ، إلا أن كمية كبيرة من الدهون المفيدة والفيتامينات والمعادن تقع ضمن صفار البيض ، وقد أفاد التحليل التلويمي لعام 2010 الذي نشر في المجلة الأمريكية للتغذية السريرية أن الدهون المشبعة لا ترتبط بزيادة "خطر مرض القلب التاجي ، والسكتة الدماغية أو مرض الأوعية الدموية التاجية. إن الدهون المشبعة في صفار البيض لا تضيف فقط إلى الشبع ولكنها ضرورية لإنتاج الهرمون وامتصاص الجسم لبعض الفيتامينات والمعادن. فيتامين أ (جيد للبشرة والجهاز المناعي) ، وفيتامينات ب للطاقة ، والكولين ، وهو داعم لصحة الدماغ والعضلات.



▪ صلصات السلطات الخالية من الدهون

عندما نلتقط زجاجة صلصة خالية من الدهون ، نعتقد أننا نجري الاختيار الجيد. لكن هذا غير صحيح. يمكن تحميل هذه الضمادات من السلطة الخالية من الدهون بالملح والسكر لمنحهم نكهة. وينتهي بنا الأمر إلى المزيد من السوائل ، مع التأكد من صبغ كل قطعة من الخس في سلطتنا. بعد أن تنتهي السلطة ، يجعلك الملح والسكر تشعران بعدم الرضا والجوع أكثر. بالضبط ما تأمله شركات إنتاج صلصات السلطات.

