هل تتمتع بتمثيل غذائي سريع او بطيء؟ اليك الجواب العلمي

يلعب التمثيل الغذائي، او عملية الأيض، دوراً أساسياً في خسارة الوزن والحياة الصحية للإنسان. يظن الكثيرون بأن العمر هو أبرز العوامل التي تجعل عملية الأيض بطيئة، ولكن الخبر السار هو ان الطعام الصحي هو أبرز ما يمكن ان يتحكم بالتمثيل الغذائي! اذا ان تمثيلك الغذائي بطيئ، فلا بد من أنك تواجه الاشارات التالية.

- **غازات وانتفاخات**

اذا كانت هاتان العلامتان تتكرران مراراً، خاصة بعد تناول الطعام، فقد يعني ذلك ان أيضك ليس على ما يرام. قد ترافق هذه العوارض، مشاكل هضمية أخرى، بما في ذلك حرقة، وسوء الهضم، او الامتصاص، يمكن أن تؤدي إلى آلام في الجسم، ونقص في المغذيات، وتعب، والتهاب، وبطئ التمثيل الغذائي.

- **زيادة الوزن العنيد**

كما هو متوقع، فإن عملية التمثيل الغذائي البطيئة غالبا ما تقدم نفسها على شكل زيادة وزن غير مرغوب فيها. ستجد ان التمارين الرياضية التي كانت فعّالة جداً في السابق، لم تعد تؤثر فيك، وكأن جسمك أصبح مقاوماً لخسارة الوزن. تساهم الحساسيات تجاه أطعمة معيّنة في تفاقم هذه المقاومة، لذلك يقترح الأخصائيين في هذه الحالة، بالتخلي عن أطعمة معينّة كالغلوتين، والألبان، والصويا والبيض والذرة والفول السوداني والمحليات.

- **عدم توازن السكر في الدم**

إذا أحسست بأن جسمك يطلب المزيد من الكربوهيدرات والوجبات الخفيفة، فقد يعني ذلك انك تعاني من تقلبات السكّر في الدمّ. لذلك لا تستسلم لهذه الرغبات لأنها ستفاقم الوضع، وستشعر بالتعب وبانخفاض الطاقة، فور انخفاض مستويات السكّر. استبدل الاطعمة المذكورة، بأخرى تحتوى على البروتين والدهون الصحية، والألياف، اذ انها ستساعدك في عدم الشعور بالرغبة لتناول الأطعمة غير الصحيّة.