10 أطعمة خالية من السعرات الحرارية

يعمل متتبّعو نظام الحمية الغذائية المخسس لتناول أطعمة متوازنة بالسعرات الحرارية، من أجل خسارة الوزن الزائد والمحافظة على الرشاقة. وعليك ان تعلم أن الأطعمة التي تفتقر السعرات الحرارية فهي تسمّى بالأطعمة الخالية.

يوجد أطعمة فقيرة بالسعرات الحرارية ومنعدمة الدهون، يمكن أن يدخلها الراغب بخسارة الوزن ضمن الحمية الغذائية المخسسة، في الوجبات الرئيسية أو كوجبات خفيفة.

هذه الأطعمة لا تخلو نهائيًا من السعرات الحرارية ولكنها خفيفة، فينصح استهلاكها بإعتدال وليس بكثرة، من لأجل التخفيف من حدة الشعور بالجوع. **تعرفوا على هذه الأطعمة الـ10 القليلة السعرات الحرارية:**

- الخضار الليفيّة، مثل البروكولي، القرنبيط، الهليون، الكرفس، الفاصولياء الخضراء، السبانخ، البامية، الكرنب، الملفوف، الخيار والخرشوف.
- التوابل، مثل الخردل، المخلّلات، الصلصات الحارّة وصلصة الصويا.
- الهُلام الخالي من السكر.
- الفشار، دون إضافة الملح.
- اللبان الخالي من السكر.
- السكاكر الخالية من السكر وبطعم النعناع.
- السوشي المعدّ من الأعشاب البحريّة.
- القهوة وشاي الأعشاب والشاي الأسود.
- المياه.
- المشروبات الخالية من السكر.

من جهةٍ ثانيةٍ، ينصح اتباع نظام غذائي صحي وسليم بهدف خسارة الوزن الزائد والمحافظة على الرشاقة والإبتعاد عن تناول فقط هذه الأطعمة المذكورة. ويمكن ادراج هذه الأطعمة في الرجيم اليومي بالإضافة الى أطعمة مغذية أخرى بالتأكيد، فتساعد هذه العملية على امداد الجسم بالشبع.