11 نــوع طعــام عليــك تجنبهــا لـلحصول على بطن مسطح

من لا يحلم بالحصول على المعدة المثالية؟ دهون البطن هي واحدة من أكثر المشاكل التي يواجهها أغلبية الأشخاص، حتى بالنسبة لأولئك الذين يقضون ساعات تمرين في صالة الألعاب الرياضية. أيضًا، تم ربط السمنة في منطقة البطن بمرض الزهايمر، وكذلك أمراض الأيض والأوعية الدموية الأخرى.

بعد اتباع أسلوب التمرين الصحيح، فإن النظام الغذائي الصحيح، ونمط الحياة الصحي هو ما يتطلبه الأمر للحصول على بطن مسطح. لذلك ، نقدم لك 11 نوع طعام عليك تجنبها إذا كنت ترغب بالحصول على بطن مسطح :

1- البقوليات

البقوليات مغذية ولكنها غنية أيضًا بالكربوهيدرات . لذلك ، في حين يمكنك تناولها للحصول على البروتين ، أما للحصول على بطن مسطح فمن الحكمة ابقاء هذه الأطعمة خارج نظامك الغذائي.

2- الزبادي

يحتوي كوب واحد من اللبن الكامل الدسم على حوالي 170 سعرة حرارية ، في حين يحتوي كون من الزبادي الخالي من الدهون على 120 سعرة حرارية ، بينما يحتوي كوب واحد من اللبن الرائب على حوالي 230 سعرة حرارية . لذا ، فإن قرار الإبتعاد عن تناول الزبداي هو أمر لا يتطلب الكثير من التفكير.

3- المشروبات الغازية

تحتوي عبوة واحدة صغيرة من الكوكا كولا ، سعة 12 أونصة ، على 140 سعرة حرارية ، في حين أن العبوة الكبيرة الحجم يمكن أن تحتوي على ضعف السعرات الحرارية. تجنبها هو خطوة في الاتجاه الصحيح إذا كنت تريد بطن مسطح.

4- الكحول

تحتوي المشروبات الكحولية على نسبة عالية من السعرات الحرارية وتقريبا لا تحتوي على أي قيمة غذائية. ان شرب الكحول يمكن ان يؤدي الى استهلاك الآلاف من السعرات الحرارية .

5- الدقيق الأبيض المعالج ودقيق القمح

تظهر الدراسات أن استهلاك الدقيق الأبيض المعالج هو من بين الأسباب الرئيسية للسمنة . عادة ما يحتوي الطحين الأبيض المعالج على القليل من العناصر الغذائية أو لا تحتوي على الألياف ، ويحتوي كوب واحد منه على 455 سعرة حرارية. كبديل ، يمكن إستهلاك دقيق الحبوب الكاملة.

6- السكر

تتوق لتناول السكر والحلويات ولكنك لا ترغب بالحصول على دهون زائدة في منطقة البطن، بالتأكيد. الاستهلاك المفرط للسكر هو أحد الأسباب الرئيسية للسمنة ومرض السكري. كوب واحد من السكر الأبيض يحتوي على 773 سعرة حرارية.

7- المايونيز

يحتوي المايونيز على نسبة لا تقل عن 80 ٪ من الدهون . هل نحتاج إلى قول المزيد؟

8- الوجبات السريعه

تميل معظم الأطعمة السريعة إلى أن تكون عالية في الدهون المشبعة والسكر والملح والسعرات الحرارية. أظهرت الدراسات وجود روابط بين استهلاك الوجبات السريعة والسمنة.

9- البطاطا

البطاطا مغذية ولذيذة ولكنها أيضًا عالية جدًا بنسبة السعرات الحرارية . تحتوي حبة بطاطا متوسطة الحجم على حوالي 163 سعرة حرارية . إذا كنت تسعى جاهدًا للحصول على المعدة مسطحة مثالية فقط تذكر أن تأكل منها باعتدال!

10- الفواكه المجففة

تحتوي المجففة الفواكه على الكثير من السعرات الحرارية دون الماء الذي يجعل خلاف ذلك الفواكه الطازجة التعبئة. وبصرف النظر عن كونها أعلى في السعرات الحرارية لكل غرام مقارنة بالفواكه الطازجة ، فإنها غالباً ما تكون مغطاة بالسكر الذي يزيد من محتواها من السعرات الحرارية أكثر من ذلك.

11- ألواح الطاقة

يتم تحميل معظم ألواح الطاقة بالكثير من السعرات الحرارية ، التي إذا كنت تطمح للحصول على بطن مسطح مثالي ، سوف ينفي كل العمل الشاق الذي قمت به في صالة الألعاب الرياضية.