

# 3 صيحات غذائية على إنستغرام يجب أن تتفاداها

إن التمرين عبر الصور على إنستغرام قد يجعلك ترغب في تناول الماتشا لاتيه أو وعاء أكاي ، ولكن هل يستحق الأمر أن تستلهم من الألوان الجميلة والتصوير الرائع؟

حان الوقت لإسقاط بعض المعرفة ليس كل ما تراه على Instagram هو كما يبدو ، اتباع ما يسمى بـ "النطيفة النظيفة" لا يعد دائمًا طريقة للحصول على القيمة المطلقة القاتلة والطاقة التي لا نهاية لها. في هذا الوقت من العام ، عندما تنتشر الحميات الغذائية ، والجميع مستعدون للقفز على عربة "الأكل الصحي" ، سلح نفسك بمعرفة عن الصيحات التي تظهر على وسائل التواصل الاجتماعية التي تستحق التخطي.

## 1. العصائر الخضراء

لقد رأينا جميعًا الشخص الذي يحمل عصيرًا أخضرًا ويظهر معدة مسطحة. تبدأ على الفور في التساؤل عما إذا كان يجب عليك تخصيص 10 دولارات في اليوم لعصير فاخر. لا تضيع أموالك. لا يجب عليك شراء العصير باهظ الثمن حتى يكون مفيدًا لك.

إذا كنت تبحث عن مشروب مع فوائد ، فاختر شيئاً يحتوي على البروتين والألياف التي لن تؤدي إلى ارتفاع نسبة السكر في الدم ، مثل عصير ناعم قديم الطراز. قد تقول ، ولكن لا تحتوي العصائر على 10 أنواع مختلفة من الفاكهة والخضار. ولكن لماذا لا تضيف هذه الخضار إلى طبقك بدلاً من محاولة رشها من خلال قشة؟ ستحصل على الألياف المفيدة التي يتم كسرها خلال عملية عصر العصير.



إليك تركيبة بسيطة أوصي بالعصائر للحصول على الكثير من البروتينات والدهون الصحية في شرائك: 1/2 كوب فواكه مجففة + ملعقة طعام من الدهون الصحية (مثل بذور القنب أو الكتان) + 1 كوب من البروتين (يمكن أن يكون من الحليب ، اللبن ، أو مسحوق البروتين). كما يمكن استخدام عصير الفاكهة بنسبة 100٪ في العصير ، بدلاً من التحلية مثل العسل أو شراب القيقب. نود أيضاً إضافة حبة بلح واحدة لطعم من الحلاوة.

## 2. قنابل الدسامة

مع وجود أكثر من 9 ملايين مشاركة على Instagram ، لا يبدو أن #keto ستحتفي في أي وقت قريب. ولكن هل "القنابل الدهنية" واتباع نظام غذائي صحي كيتو يعتبران مرادفين؟ إنني أتارجح في كل مرة أرى فيها وصفة توصف بأنها قنبلة دهنية لأنها عادة ما تكون عالية السعرات الحرارية وتخلو من مضادات الأكسدة المفيدة والمواد الكيميائية النباتية المطلوبة من الفواكه والخضار والكربوهيدرات عالية الجودة.

بعارة أخرى ، هناك طريقة صحية لـ "قنبلة سميكة" وطريقة غير صحية. على الرغم من أن الزبدة والقشدة ولحم الخنزير المقدد وحمولات الجبن "مسموح بها" تقنيًا على نظام كيتو الغذائي ، فهذا لا يعني أنه يجب عليك تحميل عربة التسوق بكل الضروريات لحم الخنزير المقدد في كل مرة. وبدلاً من ذلك ، جرب "القنبلة الدهنية" التي تحتوي على مكونات صحية للدهون ، مثل زبدة البندق ودقيق اللوز وزيت الزيتون والأفوكادو.

## 3. المياه التي تحتوي على الأطعمة

هل تتذكر الأيام التي كان عليك فيها الاختيار بين المياه العاديه وتلك الغازية؟ الآن خيارات الماء تشمل المصبار ، القيقب ، ومن يدري ما سوف ينبع بعد ذلك! يجب تجاهل الهيبة التي تعطى لهذه المياه العائمة. تدعى مياه الألو فيرا أن تنشط ، بينما تقول مياه القيقب أنها تساعد في الحفاظ على صحة الغدة الدرقية وال الطعام ، لكن هناك القليل جدًا من الأبحاث لدعم أي من هذه المطالبات.



وبعبارة أخرى ، لا تضيع أموالك. إذا كنت تحب الطعم ، فاذهب إليه ، لكنه ليس إكسير سحري للتراجع عن الراحة الليلية السيئة أو اتباع نظام غذائي كربي. أفضل شيء يزال الماء العادي القديم الجيد. إنه أفضل خيار حر من السعرات الحرارية لمساعدتك على الحفاظ على رطوبتك.