

3 صيحات غذائية على إنستغرام يجب ان تتفادها

إن التمرير عبر الصور على إنستغرام قد يجعلك ترغب في تناول الماتشا لاته 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 "التغذية النظيفة" لا يعد دائماً 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 جميعاً الشخص الذي يحمل عصيراً 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 مفيداً 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 شرباك: 1/2 كوب فواكه مجمدة + 1 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 ستختفي في أي وقت قريب. ولكن هل "القنابل الدهنية" واتباع نظام غذائي صحي كيتو يعتبران مرادفين؟ إنني أتأرجح 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.

بعبارة أخرى ، هناك طريقة صحية لـ "قنبلة سمينه" وطريقة غير صحية. على الرغم من أن الزبدة والقشدة ولحم الخنزير المقدد وحملات 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 ، جرّب "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 العادية وتلك الغازية؟ الآن خيارات الماء تشمل الصبار ، القيقب ، ومن يدري ما سوف ينبثق بعد ذلك! يجب تجاهل الهيبة التي تعطى لهذه المياه العائمة. تدعي مياه الألو فيرا أن تنشط ، بينما تقول مياه القيقب أنها تساعد في الحفاظ على صحة الغدة الدرقية والعظام ، 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.