

4 أطفمة آساعء على كبآ الشهفة

إذا وءءء أنك لم آشعر بالشبع بعء آناول الطعام فقد تكون الءهون الءلافة أو الآرفلففسرفء هف المسؤولة عن ذلك.

، آشفر الءراساء إلى أنؑ مسآوفاء الءهون الءلافة؁ أو ءرفئاء الءهون فف الءم؁ المرآفةة قء آمنع إطلاع الهرمون الءف فزوؑء الءماغ بإشارة الشهور بالشبع. وماذا فعنف ذلك؟ الإفراط فف آناول الطعام وبالفالف ففاءة فف الوزن.

لآسن الآظ؁ هناك بعض الآفارفاء من الأطفمة الآف فمكن آناولها للمساءة على آفض مسآوفاء الءهون الءلافة وكبآ الشهفة:

▪ السلمون: آبفؑن أنؑ غنى هذا النوع من الأسماك بالبروففن وأآماض الأومفغا 3 الءهففة فساهم فف آفض الءهون الءلافة ومآاربة الءوع.

طرفقة آناولها: لآنف فوائءه الصآفة؁ آناول 85 غراما من السلمون على الأقل مرآفن فف الأسبوع.

▪ البقولفاء: فعءؑ هذا النوع من الأطفمة مآل العءس أو الفاصولفاء غففاً بالألفاف ما فساعد فف إبطاء عملفة الهضم وبالفالف إطالة مءة الشبع عند الفرد.

طرفقة آناولها: أضف نصف كوب من البقولفاء إلى السلطاء لآزوفء ءسمك بفوائءها العءففة ومنها آفض معءل الءهون الءلافة مع الوقآ.

▪ الفواكه الطازءة: آشفر الءراساء إلى أنؑ ازففاء كمفة المنآءاء الطازءة المآناولة فربآ بانآفاض مسآوفاء الءهون الءلافة. كما أنؑ الفواكه مآل الآفاح والبطفخ غففة بالألفاف؁ الففآامفناآ؁ والمعاءن الأساسية الآف فآآاها الءسم للآفاظ على الشهور بالشبع.

طرفقة آناولها: إستبءل العصائر الغففة بالسكر بالفواكه الطازءة؁ كما بإمكانك إضافآها إلى رقائف الآبوب الكاملة عند آناول ءبة الفطور.

▪ العنب: إذا كنآ آسآءم الءواء لآنظفم الءهون الءلافة؁ فقد آآمكن من ففاءة فاعلففآه من آلال آناول العنب؛ إذ آشفر

الدراسات إلى أن^٣ العنب يحتوي على مركبات قد تكون فاعلة في خفض مستويات الدهون الثلاثية تماماً كتلك الموجودة في الأدوية.

طريقة تناوله: عند الشعور برغبة شديدة بتناول الحلويات، حاول في المرتبة الأولى التفكير بكوب من حبات العنب فهي وجبة خفيفة غنية بالفوائد.