

4 أطفمة آساعء على كبآ الشهفة

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

، آشفر الءراساء إلى أنؑ مسءوفاء الءهون الءلافة؁ أو ءرفئاء الءهون فف الءم؁ المرءفة قد آمنع إءلاق الهرمون الءف فزوؑء الءماغ بإشارة الشعور بالشبع. وماذا فعنف ذلك؟ الإفراط فف آناول الطعام وبالفالف ففاءة فف الوزن.

لآسن الءظ؁ هناك بعض الآفارات من الأطفمة الفف فمكن آناولها للمساءة على آفض مسءوفاء الءهون الءلافة وكبآ الشهفة:

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

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

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

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

▪ الفواكه الطازءة: آشفر الءراساء إلى أنؑ ازففاء كمفة المنءآاء الطازءة المآناولة فربط بانآفاض مسءوفاء الءهون الءلافة. كما أنؑ الفواكه مآل الفآاح والبطفخ غنفة بالألفاء؁ الففءامفناء؁ والمعاءن الأساسية الفف فآآاها الءسم للآفاظ على الشعور بالشبع.

طرفقة آناولها: إستبءل العصائر الغنفة بالسكر بالفواكه الطازءة؁ كما بإمكانك إضافءها إلى رقائف الءبوب الكاملة عند آناول وءبة الفطور.

▪ العنب: إذا كنء آسآءم الءواء لآنظم الءهون الءلافة؁ فقد آممكؑن من ففاءة فاعلففءه 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.