4 شائعات تتعلق بالحمية الغذائية فإبتعد عنها

كثيرة هي الشائعات التي تتعلق بالتغذية عموما والحمية الغذائية خصوصا، فما أن يقرر الشخص إعتماد حمية غذائية تبدأ على مسامعه اخبار من هنا وهناك تجعله يتردد عن قراره.

من المعلوم أن إتباع حمية غذائية يتطلب اولا إرادة من قبل الشخص لأن الاقوال من شأنها أن تؤثر على الشخص وتجعله يغير رأيه.

وإذا كنت من الذين يبحثون عن إتباع نظام غذائي فلا تقلق لأننا سوف نزودك بأهم الشائعات التي ستسمعها، وبالتأكيد بعد قراءة هذا الخبر لن تصدقها.

1- يجب أن تقيس وزنك اثناء الرجيم:

هي من أول الشائعات التي ستسمعها وتركز على قياس الوزن بشكل يومي، وهذا أمر خاطئ جدا بل على العكس عليك التخلص من الميزان لأن مراقبة وزنك بشكل يومي لا ينفع ابدا بل يضر، لانه إذا لم تخسر من وزنك فهذا يجعلك في حالة من الغضب. كل ما عليك القيام به هو ترك الأمر الى أخصائي التغذية فهو من يحدد الوزن الذي يجب عليك خسارته وفقا لمدة زمنية محددة.

2- التخفيف من كمية الطعام:

يعتقد الكثير من الاشخاص أن الوزن الزائد هو مرتبط بتناول كميات كبيرة من الطعام وهو أمر خاطئ كليا، ففصل الأطعمة عن بعضها البعض لا يؤدي الى خسارة الوزن بل يجب تنظيم كمية الطعام الذي يتناوله الشخص وليس نوعيته.

3- الأعمال المنزلية تغني عن الرياضة:

لا احد يخفي الفائدة الكبيرة التي تترتب عن القيام بالأعمال المنزلية لأنها تقوم بالدرجة الأولى على تحريك الجسم، ولكنها لا ولن تنغني عن ممارسة التمارين الرياضية. وبينت أحدث الدراسات أن النساء اللواتي تسعين لتحقيق رشاقة عالية لا تعتمدن مطلقا على القيام بالأعمال المنزلية بل إما تتبعن برنامجا رياضيا أو تخرجن يخرجن للمشي بشكل منتظم.

4- شرب الماء يقلل الوزن:

الجسم بحاجة الى كمية محددة من الماء يوميا، وهو من العناصر الاساسية التي ترتكز عليها جميع الحميات الغذائية إلا أن شرب الماء لا يخفف من الوزن لأنه يزيد عند العديد من الأشخاص شعور الجوع والرغبة في تناول الطعام.