

5 أظعمة تقلل من شهية تناول الأظعمة

يعاني الكثير من الاشخاص من مشكلة الإفراط في تناول الأظعمة أو ما يعرف بالشهية المفتوحة ما يسبب لهم زيادة في الوزن. ويلجأ هؤلاء الى إتباع حمية غذائية لخسارة الكليوغرامات الزائدة إلا أن عددا منهم لا ينجح لسبب أو لآخر.

تلعب نوعية الطعام دورا في تناول الطعام ف هناك أظعمة تفتح الشهية وأخرى تقلل منها، وإذا كنت تبحث عن هذه الأظعمة إليك قائمة بها:

1- التفاح

التفاح غني بالألياف القابلة للذوبان التي تحافظ على المعدة والشعور بالشبع لفترة أطول بعد تناوله. كما ويحتوي على نسبة عالية من الماء، وهو لا يحتوي على سعرات حرارية مرتفعة ما يجعله من الأظعمة التي تخفف من شهية الشخص.

2- الشوفان

يحتوي الشوفان على نسبة كبيرة من الألياف ما يساعد على زيادة الهرمون الذي ينظم الشهية، وهو ينتمي الى عائلة الكربوهيدرات التي تحتاج الى وقت للهضم ما يساعد على إبقاء مستوى السكر في الدم والانسولين بشكل معتدل ويسرع من عملية حرق الدهون.

3- الأفوكادو

الأفوكادو بحاجة الى وقت كثير لكي يهضم في المعدة وهذا ما يجعله من الوجبات الاساسية التي تساعد على كبح الشهية. كما أنه غني بالأحماض الدهنية الأحادية غير المشبعة والألياف القابلة للذوبان.

4- الزبادي

هو مصدر غني بنسبة كبيرة من البرويتين الذي يساعد على سد الشهية لأنه يحتوي على كمية من الكالسيوم الذي يساعد على التحكم في الشعور بالجوع.

5- بذور الكتان

غنية بالألياف وأحماض أوميغا 3 الدهنية والبروتين التي تساعد على سد الشهية ووقف الاحساس المتواصل بالجوع، هذا الأمر يساعد الجسم على التخلص من الدهون المتراكمة فيه.

إذا، إذا كنت تسعى للتخلص من الكيلوغرامات الزائدة والدهون المتراكمة ما عليك سوى تناول هذه الأطعمة التي تخفف من الشهية وتمد الجسم بالمكملات الغذائية اللازمة.