5 طـرق بسـيطة يمكـن ان يساعـد فيها الـلوز على فقدان الـوزن

كثيرا ما نقرأ عن خطط النظام الغذائي الصارمة ، والتدريبات والتمارين العادية عندما يتعلق الأمر بتخفيض الوزن. ويجب أن تقرأ في أحيان كثيرة عن بعض المواد الغذائية التي تساعد في فقدان الوزن مثل الجزر والموز والفلفل الحار ، إلخ. ولكن هل تعلم أن المكسرات يمكن أن تساعدك على فقد هذه الوزن الزائد؟ نحن دائما نعتقد أن المكسرات غنية بالأحماض الدهنية ، وبالتالي فإننا نميل إلى الابتعاد عنها. ولكن الآن لديك سبب للفرح ، حيث أثبتت الدراسات أن اللوز منبه كبير يساعد على تقليل الوزن.

- **يحتوي على الدهون الجيدة:**

الأول والأهم من فوائد اللوز هو أنه غني بالأحماض الدهنية مثل أوميغا 9 ، أوميغا 6 وأوميغا 3. كلها دهون صحية مطلوبة ومفيدة لجسمنا. على عكس الدهون المشبعة والدهون غير المشبعة ، التي توجد في الوجبات السريعة والأطعمة المعالجة وتؤدي إلى أمراض القلب والأوعية الدموية المختلفة مثل انسداد القلب والسكتة الدماغية ، يحتوي اللوز على دهون غير مشبعة. هذه الدهون تساعد في الوقاية من هذه الأمراض القلبية الوعائية. فإنه يساعد مستويات السكر في الدم لدينا ان يستقر وتراكم الكولسترول السيئ في الشرايين.

- **يحتوي على الألياف:**

يحتوي جلد اللوز على كمية عالية من الألياف الغذائية ، مما يساعد على الهضم السليم للحركة الغذائية والأمعاء الصحية. إذا لم يتم هضم الطعام بشكل صحيح ، فإنه يؤدي إلى الحموضة والانتفاخ الخ وهذا بدوره يحول جميع طعامنا إلى دهون ، والتي تترسب في أجسامنا ، مما يؤدي إلى زيادة الوزن الزائدة. وبالتالي من أجل الحصول على أفضل النتائج ، يجب أن تستهلك اللوز الكامل مع الجلد سليمة.

- **أفضل الوجبات الخفيفة:**

واحدة من فوائد اللوز هو أنه أفضل وجبة خفيفة يمكن تناولها بين الوجبات. أنها تحتوي على كمية عالية من الدهون الأحادية غير

المشبعة ، والبروتين ، والألياف التي تسهم في الشعور بالشبع. تأكد من تناولك دائمًا اللوز النيء أو الكامل ، بدلاً من اللحم المملح أو المعالج ، حيث تحتوي على أملاح مفرطة تزيد من مستوى الصوديوم في الدم.

- **يقلل من الدهون في البطن:**

تريد خفض الدهون في البطن ؟ اعتمد إذا حمية اللوز. وتشمل فوائد اللوز نسبة عالية من البروتين الذي يساعد في تطوير كتلة العضلات الهزيلة. تعمل الدهون المشبعة الأحادية على الحفاظ على مؤشر كتلة الجسم لدينا (BMI). ويستهدف الدهون المخزنة في منطقة البطن ، وبالتالي يقلل من الدهون في البطن.

- **كامل من العناصر الغذائية:**

اللوز مليء بالمغذيات مثل المغنيسيوم وفيتامين E ، المضاد للأكسدة. المغنيسيوم يساعد على الحفاظ على مستويات السكر في الدم لدينا ويقلل من الرغبة الشديدة في الطعام عن طريق جعلنا نشعر بالشبع بالكامل. هذا ، بدوره ، يساعد على الحفاظ على وزن الجسم. أثناء التمرين ، يمكنك بناء كتلة العضلات. المغنيسيوم هو مصدر ممتاز للطاقة ويساعد على بناء كتلة العضلات أثناء التدريبات. فيتامين (ه) ، وهو مضاد للأكسدة ، يزيد من تدفق الدم ، مما يسمح للعضلات بالتقلص بسهولة أكبر.

فيما يلي بعض الطرق لتناول اللوز لفقدان الوزن:

1. احتفظ بعلبة من اللوز المحمص في حقيبة مكتبك ، وتناول بعذ منها كلما شعرت بالجوع.
2. أضف اللوز إلى وجبة الإفطار ، والتي سوف تبقيك شبعان حتى وقت الغداء. رش اللوز المفروم على الشوفان أو الحبوب.
3. اخلط اللوز المفروم مع الزبادي ورش التوابل المفضلة لديك.