

5 أطعمة تقلل من شهية تناول الأطعمة

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

تلعب نوعية الطعام دورا في تناول الطعام فهناك أطعمة تفتح الشهية وأخرى تقلل منها، وإذا كنت تبحث عن هذه الأطعمة 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 الأطعمة التي تخفف من شهية الشخص.

2- الشوفان

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

3- الأفوكادو

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

4- الزبادي

هو مصدر غني بنسبة كبيرة من البروتين 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.