

5 أظعمة لمحاربة الشهية خلال الحمية الغذائية

يوجد عدد من الأظعمة الغذائية الصديق للحمية الغذائية، تساعد على خسارة الوزن وتحارب الشهية. حيث يجب إدراج هذه المأكولات في النظام الغذائي للمساعدة على خسارة الوزن والمحافظة على الرشاقة بالإضافة الي الحصول على العناصر الغذائية منها.

تعرفوا على 5 أظعمة ينصح بتناولها في الحمية الخمسة:

الشاي الأخضر: أكدت 14 دراسة حديثة أن شرب الشاي الأخضر بطريقة منتظمة يساعد على تخفيض الوزن. هذه العملية تساعد على تخفيف مستوى الجليرين، أي هرمون الجوع.

الزعفران: أثبتت بعض البحوث أن تناول الزعفران يتمتع بآثار إيجابية على الصحة وتنظيم المزاج، من خلال زيادة الإندورفين والسيروتونين. بالإضافة الى ذلك، يخفض الزعفران الشهية والحاجة الى الوجبات الخفيفة.

الغريب فروت: يتمتع الغريب فروت بالكثير من الفوائد كما انه يساعد على خسارة الوزن، فهو غني بالأحماض ومضادات الاكسدة والانزيمات، التي تخفف الشهية وتضفي الشعور بالشبع وتنشط الجهاز الليمفاوي وتمد الجسم بالطاقة.

الألياف: تعتبر الأظعمة الغنية بالألياف عنصر غذائي مثالي لتعزيز الشبع، تحسين صحّة الأمعاء، تعزيز أداء الجهاز الهضمي وتقوية المناعة. تساعد الألياف على الحد من الجوع وتكبح الشهية لأنها لا تُهضم مرّة واحدة وتمتص وزن الماء.

كما تساعد الألياف على إبطاء عمليّة الهضم للغلوكوز في الجسم وتعزز الشبع لفترة أطول. ينصح بتناول بذور الكتان، بذور الشيا، الخضار، الفواكه، الحبوب الكاملة والبقوليات.

الأظعمة الحارة: يساعد الفلفل الأسود، الفلفل الحار، الكاري، الكركم، الزنجبيل والقرفة بزيادة قدرة الجسم على حرق الدهون والحد من الجوع وتعديل مستوى الغلوكوز في الجسم وتقليل الشهية للحلويات كما تحد من ضرر الجذور الحرة.

تناول التوابل الحارة مع الطعام ومع الكربوهيدرات يعزز توليد الحرارة لحرق الدهون والسرعات الحرارية وأكسدة الدهون.