5 أمور عليك معرفتها قبل اتباع أي نظام حمية غذائية

يحاول كل شخص المحافظة على رشاقته، أو خسارة بعض كيلوغرامات زائدة، أو خسارة وزن جيد. ويتطلب أي نظام حمية غذائية المواظبة عليه والاعتدال بكمية الطعام المتناولة وانتقاء الأطعمة الصحية.

قبل الشروع في الحمية الغذائية، يوجد بعض الإرشادات والأمور التي عليك معرفتها والإنتباه اليها:

1. **تناول سعرات حرارية كافية:** لا يجب أن يتخطى هدف التخسيس نصف كيلوغرام بالأسبوع. لذا، ينصح بتقليل السعرات الحرارية المتسهلة يوميًا، من خلال تسجيل الكم اليومي من الطعام المتناولة على مدونة.

كما يجب تحديد كمية السعرات الحرارية وينصح بتناول وجبات صغيرة وتجبن الوجبات الخفيفة الكثيرة. كما عليك الإبتعاد عن استهلاك المشروبات المحلية.

2. **حمية غذائية متوازنة:** تعد أنظمة الحمية الغذائية التي تدعم الإستغناء أو الإبتعاد عن مجموعة من الأطعمة الغذاية مثل الكربوهيدرات، أنظمة صعبة ولا يجب اتباعها. كما ينصح الابتعاد عن النظام الغذائي الذي يشجع تناول نوع معين من الغذاء، فإنه يعرّض الجسم لخطر النقص الغذائي.
3. **حمية مستدامة:** ينصح اتّباع حمية غذائية، يمكن الإلتزام بها لفترة طويلة من الوقت، للتمكن من الاستمرار بهذا النظام وعدم العودة الى العادات الغذائية القديمة. وحيث يمكن وضع خطة غذائية مناسبة لأسلوب حياة الفرد.
4. **حمية غذائية موثوقة علميًا:** يجب البحث بخلفية ومؤهلات المختص الذي تتبع الحمية الغذائية معه. فمن الممكن ان يعطيك هذا الشخص بعض المؤشرات والنصائح، التي من الممكن أن تكون بعض المعلومات خاطئة أو غير مفيدة لك. فتاكد من صحة كل المعلومات والحمية التي تتبعها.
5. **أهداف نهائية واقعية:** الحمية الغذائية لا توفر النتائج المرغوبة بطريقة سريعة. أن خسارة الوزن الصحية والآمنة هي ما بين نصف الى كيلوغرام بالأسبوع. ومن الضروري السعي للحصول على وزن مناسب كهدف، والحرص على انقاص هذا الوزن

بطريقة معقولة وببطء.