5 أنواع من المكسرات تساعد على خسارة الوزن

كثيرة هي المعتقدات التي تتعلق بإتباع الحميات الغذائية وخسارة الوزن، فالعديد من الأشخاص يتوقفون كليا عن تناول أنواع محددة من الطعام ويكتفون بتناول السلطات المكونة من الخضار حصرا معتقدين أنهم سيخسرون الوزن بوقت قياسي.

ولكن، في زيارة لأخصائية التغذية سيلاحظ الشخص أن جدوله الغذائي غني بالأطعمة المختلفة التي يحتاجها الجسم وفقا لكميات محددة. هذا وينصح بتناول المكسرات بين الوجبات لأنها تساعد على إمداد الجسم بالمكملات الغذائية اللازمة.

فالمكسرات ليست عدو الحمية الغذائية كما يعتقد البعض، بل هناك أنواع عدة من المكسرات التي تساعد على إنقاص الوزن وبالتالي ينصح بتناولها، وهي:

1- اللوز:

من المكسرات التي ينصح بتناولها خلال إتباع حمية غذائية، لأن اللوز غني بدهون الأوميغا 3، الألياف والبروتين التي يحتاجها الجسم. كما وأن اللوز من الأطعمة التي ينصح بتناولها بين الوجبات لأنها تعطي الشعور بالشبع.

2- الكاجو:

يحتوي الكاجو على كميات كبيرة من الدهون المشبعة التي يحتاجها الجسم بإتمام وظائفه، وهو غني بالزنك والحديد. هذا ويعطي طاقة كبيرة للجسم وذلك لأنه يحتوي على نسبة قليلة من الكوليسترول.

3- الفول السوداني:

مفيد جدا وينصح خبراء التغذية بتناوله خلال عملية خسارة الوزن لأنه غني بالألياف ما يعطي لمن يتناوله الشعور بالشبع وبالتالي يساعد على خسارة الكيلوغرامات الزائدة.

4- الفستق:

من المعلوم أن الفتسق هو من أنواع المسكرات المشابهة للفول السوداني، ويساعد تناوله على كبح الشهية لأنه غني بالألياف والدهون غير المشبعة التي تعطي الإحساس بالشبع لساعات بعد تناوله.

5- الجوز:

يتميز الجوز أنه خال كليا من الكوليسترول ولكن في نفس الوقت غني بالالياف التي تساعد على الشعور بالشبع، الأمر الذي يجعله من المسكرات التي ينصح بتناولها لإنقاص الوزن.

هذه المكسرات هي من بين أهم أنواع المكسرات التي ينصح كل شخص بتناولها خلال مدة إنقاص الوزن، ولكي يجب أن يتم تناولها بكميات معتدلة لان الإفراط بتناولها لا يعود بالنفع أبدا ولا يحقق الغاية من خسارة الوزن.