

7 نصائح في الحمية الغذائية أثناء استهلاك كورتيزون، لمكافحة زيادة الوزن

يرجع فشل الحمية الغذائية المتعبة الى تعاطي أنواع معيَّنة من الأدوية، التي تتسبب بزيادة الوزن. ومن بين هذه الأدوية، الكورتيزون.

يعطى كورتيزون للمرضى للقضاء على الإلتهابات في الجسم، وينصح إتباع حمية قليلة الشعرات الحرارية لدى تعاطي هذا الدواء. يسبب كورتيزون بزيادة الوزن، يزيد الشهية على الطعام، يزيد تراكم الدهون في أماكن غير عادية بالجسم ويزيد نسبة تراكم الماء والسوائل في الجسم.

إليك أهم 7 نصائح لحمية غذائية أثناء استهلاك الكورتيزون للحد من زيادة الوزن:

1. الإبتعاد عن استهلاك الكربوهيدرات مثل الخبز والسكريات.
2. الحد من استهلاك الأطعمة الغنية بالملح مثل رقائق البطاطاس والأطعمة السريعة والأطعمة المعلَّبة والمُجمَّدة. تسبب هذه الأطعمة بإحتباس المياه في الجسم.
3. زيادة تناول البوتاسيوم، مثل البطاطس المشوية والحليب والموز والزبادي والبرتقال، لتخفيف تكدس الماء بالجسم.
4. تناول وجبات غذائية صغيرة، للحد من الجوع وتخفيف الشهية على الطعام والمساعدة على تعديل مستوى السكر في الدم.
5. التركيز على تناول البروتين الخالي من الدهون، للسيطرة على الشهية والمساعدة على خسارة الوزن. ينصح استهلاك البروتين من الأسماك والجداد والمنتجات الألبان القليلة الدسم والمكسرات والبقوليات والبدور.
6. الحرص على المحافظة على نسبة سكر في الدم ثابتة، من خلال تناول النسبة الكبيرة من الكربوهيدرات من الحبوب الكاملة مثل الأرز الني والخضار والكينوا والحبوب الكاملة. كما يجب تجنب استهلاك الكربوهيدرات المكررة مثل الأرز والمعكرونة والخبز الأبيض والحلويات والهلام والعسل والوجبات الخفيفة الدسمة.

7. الحرص على شرة كمية كافية من المياه يوميًا. هذه الخطوة تساعد الحد من ارتفاع أو انخفاض نسبة البوتاسيوم والصوديوم في الجسم.