

# ٧ نصائح في الحمية الغذائية أثناء استهلاك كورتيزون، لمكافحة زيادة الوزن

يرجع فشل الحمية الغذائية المتبعة إلى تعاطي أنواع معينة 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 .

إليكم أهم ٧ نصائح لحمية غذائية أثناء استهلاك الكورتيزون للحد من زيادة الوزن:

1. الإبعاد عن استهلاك الكربوهيدرات مثل الخبز والسكريات.
2. الحد من استهلاك الأطعمة الغنية بالملح مثل رقائق البطاطاس والأطعمة السريعة والأطعمة المُعلبة والمجمدة. تسبب هذه الأطعمة بإحتباس الماء في الجسم.
3. زيادة تناول البوتاسيوم، مثل البطاطس المشوية والحليب والموز والزبادي والبرتقال، لتخفييف تكدس الماء بالجسم.
4. تناول وجبات غذائية صغيرة، للحد من الجوع وتحفييف الشهية على الطعام والمساعدة على تعديل مستوى السكر في الدم.
5. التركيز على تناول البروتيني من الدهون، للسيطرة على الشهية والمساعدة على خسارة الوزن. ينصح استهلاك البروتين من الأسماك والجداد والمنتجات الألبان القليلة الدسم والمكسرات والبقوليات والبذور.
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 يوميًّا. هذه الخطوة تساعد الحد من ارتفاع أو انخفاض نسبة البوتاسيوم والمصوديوم في الجسم.