

إذا أردت خفض الوزن.. توقف فوراً عن تناول وجبة فطور "محددة"



يتطلب فقدان الوزن عدداً من التغييرات في نمط الحياة، من التدريبات المناسبة لحرق الدهون إلى دمج الأطعمة الصحية في نظامك الغذائي، خاصة أن بعض الأطعمة اللذيذة قد تمنعك من تحقيق هدفك في إنقاص الوزن، كونها قد تؤدي إلى إبطاء عملية التمثيل الغذائي لديك.

وأوضحت أخصائية التغذية دانا هونيس، أن هناك غذاءً يحرص الكثيرون على تناوله في وجبة الفطور، وهي حبوب الإفطار الغنية بالسكر، لافتة إلى أنها تعد "خياراً سيئاً لصحتك العامة، ولمحيط الخصر لديك"، وفق ما ذكر موقع "شي فايندرز" المختص بالمرأة.

حبوب الإفطار

لسوء الحظ، على الرغم من أن وضع بعض الحبوب والحليب في وعاء قد يكون طريقة سهلة لإعداد وجبة الإفطار، فإن خبراء حذروا من أنها أحد أسوأ الخيارات لصحتك العامة، ولديها آثار سلبية على عملية الأيض الخاصة بك مع مرور الوقت.

هونيس أشارت إلى بعض الأنواع المعروفة من حبوب الإفطار، قائلة: "إنها مصنوعة من القليل من الحبوب الكاملة (إن وجدت) وتحتوي على الكثير من السكريات المضافة".

السكر مضر بالصحة، ولتناوله عواقب وخيمة مثل زيادة الوزن وتباطؤ عملية التمثيل الغذائي.

أخصائية التغذية فارشا خاطري اتفقت مع هذا الرأي، محذرة من أن "الحبوب من أكثر الأطعمة التي تحتوي على نسبة عالية من السكر".

يجب الابتعاد عن الحبوب التي تحتوي على كمية كبيرة من السكريات

احذر منها.. أطعمة تؤدي إلى انخفاض مستوى الطاقة في جسمك

نقص فيتامين د يسبب مشاكل صحية للإنسان

فيتامين "د".. ما هي مخاطر نقصه وكيف يتم تعويضه؟

"حتى الحبوب التي يُفترض أنها منخفضة السكر هي في الواقع عالية في المحليات المضافة"، وفق خاطري.

خاطري: "عندما تبدأ يومك بأي شيء يحتوي على نسبة عالية من السكر، فمن المرجح أن تشتهي السكر أو الأطعمة الحلوة الأخرى طوال اليوم، مما يعني أنك أكثر عرضة لتناول وجبة خفيفة فقط للحفاظ على مستويات السكر في الدم".

لحسن الحظ، هناك أشياء يمكنك القيام بها للتحكم في نسبة السكر في الدم، تشمل تقليل تناول للسكر المكرر مثل النوع الموجود في الحبوب.

من المهم أيضا ملاحظة أنه نظرا لأن هذا الطعام المعالج لا يقدم أي قيمة غذائية تقريبا، فلن يفشل فقط في إشباعك (سبب آخر قد يجعلك تفرط في تناول الطعام لاحقًا)، لكنه يتطلب أيضا إلى تباطؤ عملية الأيض.

ماذا نأكل بدلا من هذه الحبوب؟

إذا كنت تبحث عن وجبة فطور مريحة لا تعرض أهدافك المتعلقة بفقدان الوزن للخطر، فهناك الكثير من الخيارات الصحية واللذيذة للاختيار من بينها.

بشكل عام، من المهم اختيار الحبوب الكاملة والأطعمة التي تحتوي على الألياف.

إحدى الطرق الرائعة التي يمكنك اتباعها هي صنع الـ"جرانولا" الخاصة بك باستخدام المحليات الطبيعية، أو تناول بعض الخبز المحمص والفاكهة، أو وعاء من دقيق الشوفان.