خبراء تغذية: اليقطين والقرع... سر الرشاقة في برد الخريف



مع انخفاض درجات الحرارة ودخول فصل الخريف، تتبدل العادات الغذائية لدى كثيرين بحثاً عن الوجبات الدافئة والمغذية، فيما يؤكد خبراء التغذية أن اليقطين والقرع الشتوي يمثلان خياراً مثالياً لمن يسعون للحفاظ على لياقتهم في الأجواء الباردة.

ويقول البروفيسور فرانكلين جوزيف، المدير الطبي لعيادة الدكتور فرانك لفقدان الوزن، إن: "اليقطين والقرع هما الكربوهيدرات المثالية، فهما غنيان بالألياف ومنخفضان بالسعرات الحرارية، ويساعدان على الشعور بالشبع وتنظيم نسبة السكر في الدم، ما يعزز قدرة الجسم على حرق الدهون".

وأوضح جوزيف أن: "كوباً واحداً من اليقطين يحتوي على نحو 50 سعرة حرارية فقط وأكثر من غرامين من الألياف، إلى جانب النشا المقاوم الذي يغذي بكتيريا الأمعاء المفيدة ويُحسّن حساسية الأنسولين، ما يجعل الجسم أكثر قدرة على استخدام الدهون كمصدر للطاقة".

وأشار إلى أن: "اليقطين يعدّ وقوداً بطيء الاحتراق لا يرفع مستويات الأنسولين كما تفعل المعكرونة أو

الخبز، مما يُبقي عملية التمثيل الغذائي في وضع حرق الدهون لفترة أطول".

وتُظهر الدراسات العلمية أن الأنظمة الغذائية الغنية بالنشا المقاوم تزيد من أكسدة الدهون وتقلل الشهية، فيما ترتبط صبغة بيتا كاروتين التي تمنح اليقطين لونه البرتقالي بتحسين الصحة الأيضية وتقليل الالتهابات.

ويوصي البروفيسور جوزيف باستبدال "نصف الحصة المعتادة من الأرز أو البطاطا بالقرع المشوي أو بهريس اليقطين"، محذراً من الإفراط في إضافة الزبدة أو الكريمة، ومشيراً إلى أن: "رشة من زيت الزيتون والأعشاب كافية للحصول على وجبة متكاملة وصحية".

وختم جوزيف بالقول: "اليقطين ليس مجرد زينة موسمية، بل أحد أفضل الأطعمة لدعم حرق الدهون في هذا الوقت من العام، فهو لذيذ ومغذٍ ويساعد على تعزيز الأيض والحفاظ على الطاقة".