

سبعة أطعمة عليك تجنبها حال اتباعك حمية "تخفيض الوزن"



يحاول من يرغب في خسارة الوزن جاهداً تقليل كميات الطعام التي يتناولها يومياً، ورغم أن بعضهم يلتزم بذلك، إلا أنه لا يجد نتائج ملموسة، حيث يعاني من بطء حرق الدهون.

و تكمن المشكلة في بعض الأطعمة التي تهدر مجهود الراغب في الوصول إلى الجسم المثالي، حيث أن اعتياد تناول ولو كميات بسيطة من تلك الأطعمة تعيد للجسم ما فقدته من سرعات حرارية بسرعة، وبالتالي يظل في دائرة مغلقة من المحاولات غير المجدية.

ونعرض فيما يلي أبرز تلك الأطعمة التي يجب تجنبها بشكل قاطع لخسارة الوزن أو الحفاظ على ثباته بعد اتباع الحميات الغذائية:

-المقرمشات والشيبس

تكمن خطورة المقرمشات في غناها بالسعرات الحرارية فضلاً عن الدهون والأملاح والسكر، كما أنها أحد أبرز الأطعمة المصنعة التي وجدت دراسة أجريت عام 2015 في البرازيل علاقة بينها وبين السمنة المفرطة، وتشترك البطاطس المقلية في نفس أسباب الخطر.

ويمكن استبدال المقرمشات الصارة ببدايل صحية مثل المكسرات المحمصة مع مراعاة عدم إضافة الملح أو السكر لها، ما يسهم بشكل كبير في منع زيادة الوزن، كما تشمل خيارات الوجبات الخفيفة الصحية الجوز النيء أو الحمص.

-الهمبرغر

نخص بالذكر الهامبرغر الذي يتم إعداده في مطاعم الوجبات السريعة، وذلك لأنه يكون غنيا بالدهون والسعرات الحرارية، ففي دراسة استمرت 14 عامًا، وأجريت على 19479 شابة أمريكية من أصل أفريقي، أفاد الباحثون بأن المشاركين الذين تناولوا برغر المطعم مرتين على الأقل في الأسبوع كانوا أكثر عرضة للإصابة بالسمنة المفرطة من اللاتي تناولن أقل من خمس مرات على مدار العام. ويسمح لعشاق البرغر تناوله إذا كان تم إعداده منزلياً من اللحم البقري المفروم قليل الدهن، على أن يتم طهيه دون إضافة دهون أو زيوت، ويعتبر تناول البرغر المنزلي من حين لآخر مصدراً جيداً للبروتين والحديد ومجموعة فيتامينات ب، أما إذا أردت بديلاً صحياً للهامبرغر فيمكنك تناول الدجاج المشوي أو السمك أو السلطات مضافاً إليها اللحوم المشوية.

-المخبوزات

تكمّن خطورة المخبوزات والحلويات الجاهزة في احتوائها على كميات ضخمة من السكريات وخاصة الفركتوز، وكشفت دراسة أجريت عام 2015، عن أن من اعتادوا تناول الفركتوز شعروا بالجوع بشكل أسرع من أولئك الذين تناولوا الجلوكوز، وهو نوع آخر من السكر لكنه أكثر أماناً. لا تتوقف خطورة المخبوزات على السكريات، إذ أن بعض أنواعها تحتوي على الدهون المتحولة، وأثبتت دراسة أجريت عام 2016 على الفئران، أن اتباع نظام غذائي غني بالدهون المتحولة قد يزيد من خطر الإصابة بالسمنة.

وكانت إدارة الغذاء والدواء الأمريكية قد أوصت في وقت سابق، بإزالة الزيوت المهدرجة التي تدخل في صناعة بعض المخبوزات، وقالت إن استبعاد مثل هذه الزيوت من شأنه منع آلاف الوفيات بالأزمات القلبية كل عام.

-المشروبات السكرية

أبرز الطعنة التي تعيق خسارة الوزن هي المشروبات الغازية وعصائر الفاكهة المحلاة بالسكر المضاف، ومشروبات الطاقة، ففي الوقت الذي تحتوي فيه تلك المشروبات على كميات ضخمة من السكر، نجد أنها منخفضة القيمة الغذائية إلى أدنى المستويات، لذلك فهي تسهم في زيادة شعور الإنسان بالجوع ما يجعله يتناول المزيد من السعرات الحرارية.

وتوصي الإرشادات الغذائية الأمريكية بأن لا تتعدى نسبة السكريات المضافة، كتلك التي تتم بها تحلية

المشروبات، نسبة 10% من إجمالي السكريات التي تدخل الجسم يوميا . وكشفت الدراسات الغذائية أن الشخص يستهلك في المتوسط نحو 17 ملعقة صغيرة من السكر المضاف يوميا ، وأن نحو نصف هذا السكر يأتي من المشروبات المحلاة، وأبرزها الشاي والقهوة، فيما أثبتت دراسة أجريت عام 2015 علاقة بين تناول المشروبات المحلاة بالسكر وزيادة الوزن عند الأطفال والمراهقين.

و يرجع السبب في خطورتهما إلى أنهما يصنعان عادة من دقيق القمح المكرر، والذي يحتوي على سعرات حرارية عالية، لكنه في الوقت ذاته يحتوي نسبة منخفضة من الألياف والبروتين والعناصر الغذائية الأخرى. وتعتبر المكرونة والخبز المصنعان من الحبوب الكاملة بديلا صحيا، حيث تحتوي على الألياف والمغذيات المطلوبة بنسبة أكبر مما تحتويه المكرونة والخبز الأبيض.

يأتي ضرره من أنه منخفض جدًا في الدهون والألياف والبروتين، فيما كشفت دراسة أجريت عام 2016 في إيران عن وجود صلة بين استهلاك الأرز الأبيض والسمنة لدى المراهقات، ويحتوي الأرز الأبيض على نسبة سكر مرتفعة، مما يعني أنه يمكن أن يتسبب في ارتفاع مستويات السكر في دم الشخص بعد تناوله مما يعيق عملية خسارة الوزن.

وأما عن البدائل الصحية للأرز الأبيض، فأبرزها الأرز البني والكينوا، حيث تعد هذه الخيارات غنية بالألياف الغذائية، والتي تسهم في شعور الشخص بالشبع لفترة أطول.

-اللحوم المصنعة

وتشمل العديد من الأصناف مثل السجق والسوسيس واللانшон والبسطرمة، وغيرها الكثير من الأصناف التي رغم إدراك الكثير لمخاطرها فإن البعض يصر على تناولها نظرا لمذاقها المحبب للكبار والصغار. وتكمن خطورة اللحوم المصنعة في الطرق التي تتم بها عملية تصنيعها، سواء كانت مدخنة أو مجففة أو معلبة أو مخمرة، كما تتم معالجتها وحفظها بطرق أخرى.

وتحتوي أصناف اللحوم المصنعة على كميات وفيرة من الملح وقليل من العناصر الغذائية، كما أنها تمتلئ بالسعرات الحرارية مقارنة بمصادر البروتين الخالية من الدهون، مثل الدواجن والأسماك والفاصوليا، فيما كانت الوكالة الدولية لأبحاث السرطان (IARC) قد صنفت اللحوم المصنعة على أنها مواد مسرطنة.