

خير يحذر: هذه الأطعمة الشهيرة تمنعك من فقدان الوزن



إذا كنت تهتم بعدم اكتساب وزن زائد، فقد تبدو قطعة من الفاكهة بمثابة خيار وجبة خفيفة خالية من الشعور بالذنب، إلا أنها لا تُصنف على قدم المساواة.

و يقول أحد خبراء الحميات الغذائية "مايكل موسلي" إن بعض أنواع من الفاكهة قد يعيق بالفعل فقدان الوزن، وفقا لصحيفة "الصن" البريطانية.

و أوضح موسلي أنه يجب تجنب "الفواكه الاستوائية الحلوة مثل المانغو والأناناس والبطيخ بسبب محتواها العالي من السكر".

و اقترح بدلا من ذلك اختيار التوت أو التفاح أو الكمثرى (الإجاص)، مشيرا إلى أن هذه الفاكهة تحتوي على نسبة سكر أقل من مثيلاتها الاستوائية.

و كشف موسلي عن الفوائد الصحية لتناول تفاحة في اليوم، قائلا إن هذه "الوجبة الخفيفة اللذيذة يمكن

أن تحسن تدفق الدم وتقوي العقل وتقلص محيط الخصر".

و قشر التفاح غني بمركبات كيميائية تسمى الفلافونويد، ويمكن أن يساعد في تحسين صحة القلب والوظيفة الإدراكية.

و أوضح موسلي أن" تناول أحد أنواع هذه الفاكهة المتواضعة يوميا ارتبط به عمر أطول، حيث يمكن أن يحسن نسب الكوليسترول ويقلل الالتهاب"

إذا كنت تبحث عن إنقاص الوزن بسرعة، فقد اقترح موسلي أيضا خفض السكر مباشرة عن طريق الاستغناء عن الحلويات والمشروبات السكرية والحلويات، وأوصى بدلا من ذلك بتناول التوت أو قطعة صغيرة من الشوكولاتة الداكنة.

وجد العلماء أن تناول ما يعادل ثلاثة أكواب ونصف من البروكلي يوميا يمكن أن يحسن بشكل كبير صحة الأمعاء، بالإضافة إلى المساعدة في إدارة الوزن وصحة الدماغ والالتهاب ووظيفة المناعة.

الزبادي الكامل الدسم المعزز بالتوت والمكسرات والقرفة من بين توصياته.

و يحث موسلي على الامتناع عن بدء يومك بحبوب الإفطار وكذلك المنتجات القليلة الدسم والأطعمة النشوية المصنعة.

أفضل الأطعمة التي يمكن الاستمتاع بها دون قلق من أنها ستؤثر على صحتك، هي أن تبدأ يومك بالبيض.

تناول البيض مسلوقا، أو مخفوقا أو كعجة، سيجعلك تشعر بالشبع لفترة أطول مقارنة بحبوب الإفطار أو الخبز المحمص، وفقا لموسلي.