

موقع يقدم "6" نصائح غذائية مجربة و فعالة لفقدان الوزن بسرعة



من الطبيعي أن يزداد وزن الجسم بعد مواسم الأعياد والاحتفالات بقدم العام الجديد، لكن هناك بعض الطرق المذهلة للتخلص من الزيادة الطارئة من خلال اتباع نظام غذائي صحي.

قدم موقع NDTV عددا من نصائح النظام الغذائي المٌجربة والمُختبرة، والتي يمكن أن تكون فعالة لفقدان الوزن، الذي ارتفع بشكل طارئ أثناء العطلات، وكذلك لتخلص الجسم من السموم، كما يلي:

1. انتقاء المشروب الساخن يعد المشروب الساخن في أيام الشتاء من العادات المٌفضلة لكن ينبغي الابتعاد عن الشوكولاتة الساخنة، ويمكن تدفئة الجسم بالمشروبات مثل الشاي الأخضر والماء المليء بالتوابل، الذي يساعد في التخلص من السموم.

2. الحلويات الصحية يمكن استبدال الكعك والبسكويت وغيرها من الحلويات اللذيذة، التي يتم تناولها بكثرة خلال مواسم الأعياد، بالتمر والعسل والفواكه الحلوة مثل الموز. وينصح الخبراء بمنع حلويات منزلية باستخدام تلك المٌحليات الطبيعية أيضًا.

3. الماء الدافئ يمنح الماء الدافئ الحلق والجسم راحة فورية من البرد القارس خلال موسم الشتاء .

كما يساعد تناول الماء الدافئ على مدار اليوم في تحسين عملية الهضم وزيادة التمثيل الغذائي.

4. تجنب الكربوهيدرات ليلاً إن تجنب الأطعمة الغنية بالكربوهيدرات في الليل يساعد حقاً في إنقاص الوزن. نظراً لأن النظام الهضمي يعمل ببطء في نهاية اليوم، فمن المنطقي تناول وجبة عشاء خفيفة على أن تشمل على الكثير من البروتين والمواد المغذية الأخرى لملء البطن.

5. المكسرات يساعد تناول المكسرات مثل اللوز والجوز على تجديد طاقة الجسم. تحافظ المكسرات أيضاً على الشعور بالشبع لفترة طويلة. لكن يجب مراعاة عدم الإفراط والاكثفاء بتناول حفنة من المكسرات والبذور في اليوم لإنقاص الوزن.

6. الخضراوات والفواكه الطازجة توفر الأطعمة الموسمية مغذيات أقوى من الأطعمة الأخرى. لذا، ينبغي الحرص على اختيار الخضراوات منخفضة السعرات الحرارية مثل السبانخ والشمندر وأوراق الحلبة. وأن يتم الحرص على تناول حصص كافية من الفواكه الطازجة مثل الفراولة والبرتقال والجوافة والمزيد من الفواكه الخاصة بموسم الشتاء .