

10 أطعمة بريئة من زيادة الوزن



الأحد 26 فبراير 2017 01:02 م

هل قررت أخيراً اتباع حمية غذائية لتنزيل الكيلوغرامات الزائدة؟ .. من المؤكد أنك وضعت قائمة طويلة بالأطعمة التي ستمتنع عن تناولها خلال هذه الفترة والتي تعتقد أنها هي السبب في زيادة وزنك، وذلك من خلال ما نصحك به بعض الأصدقاء أو ما تتداولته وسائل الإعلام عن الأطعمة المتسببة في زيادة الوزن، لكن ما رأيك أن تغير قليلاً في هذه القائمة وتمحو بعض الأطعمة التي من الممكن أنك وضعتها جهلاً في قائمتك السوداء؟

فالأطعمة التالية لا بأس من إدراجها في نظامك الغذائي في حال قررت اتباع نظام غذائي صحي فهي تؤمن لك العديد من المغذيات التي يحتاجها جسمك:

1. الموز: يعتبر الموز مادة غنية جداً بالفوائد الغذائية رغم احتوائه على سكر الفواكه فإنه يزودك بالكثير من الألياف والفيتامينات؛ أهمها فيتامين ج وفيتامين ب6 والمعادن كالسيوم والمغنيسيوم، يعتبر الموز وجبة مثالية بعد التمرين الرياضي إذا تناولتها مع مصدر للبروتين، كمية السعرات الحرارية التي تزودها موزة متوسطة الحجم تساوي 100 سعر حراري تقريباً والتي تعتبر قليلة السعرات بالنسبة لوجبة خفيفة

2. البندورة "الطماطم": وضعت البندورة في قفص الاتهام بتهمة زيادة احتباس السوائل في الجسم وبالتالي زيادة الوزن، لكن هل تعلم أن البندورة تحتوي على كميات عالية من البوتاسيوم الذي يعاكس عملية احتباس السوائل في الجسم، وتعتبر البندورة قليلة جداً بالسعرات الحرارية، فهي تحتوي على كميات قليلة جداً من السكريات والدهون، وبإمكانك تناولها كما تشاء أثناء اتباع الحمية

3. البطاطس: تعتبر البطاطس من الخضراوات النشوية؛ أي إنها تحتوي على كمية عالية من النشويات، لكن ذلك لا يجعلها مذنبه فالبطاطس تزودنا أيضاً بالعديد من الفوائد الغذائية، فهي غنية بالألياف والفيتامينات وحبّة صغيرة من البطاطس تزودنا بـ 80 سعراً حرارياً فقط، لكن من المهم أن نضع في قفص الاتهام البطاطس المقلية، فهي تحتوي على سعرات حرارية ودهون عالية

4. القهوة: تعتبر القهوة قليلة جداً بالسعرات الحرارية، ولا يوجد أي دليل علمي يثبت تورطها في زيادة الوزن أو زيادة دهون البطن؛ بل على العكس فقد بينت نتائج بعض الأبحاث أن القهوة تعمل على زيادة عملية الحرق في الجسم، ولكن ينبغي الانتباه إلى تناول القهوة دون إضافات مثل السكر والكريمة والمبيض، فهي بذلك تصبح مسؤولة عن زيادة الوزن

5. الشمندر "البنجر": وضع الشمندر في قائمة الاتهام بسبب طعمه الحلو، لكن هل تعلم أن الشمندر يصنف من مجموعة الخضراوات وليس من مجموعة الأطعمة النشوية، حيث إنه يحتوي على كمية سكر قليلة إجمالاً، فإمكانك إدخاله إلى نظامك الغذائي دون الشعور بالذنب، فهو غني جداً بالألياف والفيتامينات ومضادات الأكسدة ويحتوي على سعرات حرارية قليلة، فكوب من الشمندر النيئ يحتوي على 58 سعراً حرارياً فقط

6. الجزر: يصنف الجزر من مجموعة الخضار، فهو يحتوي على كمية قليلة من السكر، يعتبر من أفضل الأطعمة على الإطلاق؛ فهو غني جداً بالألياف ويحتوي على كمية عالية من فيتامين أ، ويحتوي على كمية سعرات حرارية قليلة، بإمكانك الاستمتاع بتناوله إما طازجاً وإما مطبوخاً وإما على شكل عصير

7. الذرة: بسبب احتوائها على النشويات، فقد تم إدراجها أيضاً في القائمة السوداء، إلا أنه حان الوقت أن يتم شطبها من هذه القائمة، فهي تحتوي على كمية ألياف عالية وتعطي شعوراً عالياً بالشبع بالإضافة للفيتامينات والأملاح المعدنية، وتحتوي على سعرات حرارية معتدلة إذا نظرنا إلى فوائدها، فالكوب الواحد من الذرة يحتوي على 160 سعراً حرارياً، وبإمكانك الاستمتاع أيضاً بتناول البوشار كوجبة خفيفة تسليك في أثناء جلوسك أمام التلفاز

8. التمر: يصنف التمر على أنه نوع من أنواع الفواكه المجففة التي يمكنك الاستمتاع بتناولها خلال اتباع الحمية، فهو غني جداً بالألياف والفيتامينات ومعتدل السعرات الحرارية، فثلاث حبات متوسطة من التمر تزودك بـ60 سعراً حرارياً، بإمكانك تناوله مع القهوة إذا كنت من محبي الحلويات أو كسناك مشبع مع كوب من الحليب أو اللبن

9. البيض: رغم أن البيض غني بالكولسترول، فإنه مناسب لمتبعي الحمية؛ لغناه بالبروتين وافتقاره إلى النشويات، فبيضة متوسطة مسلوقة ستزودك بكمية قليلة من السعرات الحرارية ما تعادل 60 سعراً حرارياً وإحساس عالٍ بالشبع، لكن احرص على تجنب تناول البيض المقلي؛ لاحتوائه على كمية عالية من الدهون

10. الحلويات: لعلك مندهش الآن عند هذه النقطة، فمن المؤكد أن الحلويات تحتوي على نسبة عالية من السكريات والدهون والسعرات الحرارية، لكن لا بأس من إدراجها من حين إلى آخر كنوع من الترفيه ولتكافئ نفسك على التزامك بالحمية ونزول الوزن، واعلم أن الحمية الصحيحة هي التي تحتوي على جميع مجموعات الغذاء وتحتوي على الأغذية المفضلة لديك، لكن بالكمية والنوعية التي تناسب وضعك الصحي