

7 أطعمة تساعد على سد الشهية وفقدان الوزن



الأحد 23 يوليو 2017 05:07 م

يعاني البعض من الإفراط في تناول الطعام والشعور المستمر بالجوع، حيث يعتمد البعض إلى تجربة طرقٍ متنوعة للتخلص من الشعور بالجوع، دون استهلاك كميات زائدة من السعرات الحرارية [1] وحسب ما جاء نقدم لكم مجموعة من الأطعمة التي تساعد في السيطرة على الشهية:

1-الزبادي: يحتوي على كمية عالية من البروتينات، التي تساعد على الشعور بالشبع، حيث أشارت إحدى الدراسات أنهم شعروا بجوع أقل عندما زادت نسبة البروتين بين 15 و30 في المائة، ومن ضمن الأطعمة التي تحتوي على البروتين (الجبن، والحليب، والبيض، والسّمك، والدجاج، والعدس، وفول الصويا).

2-الأفوكادو

من أفضل الأطعمة التي تساعد على الشعور بالشبع، لاحتوائها على حمض الأوليك، وهو حمض دهني أوميغا-9، ومن أهم مصادر حمض الأوليك الزيتون، والمكسرات، والبدور [2]

3-الفلفل الأحمر:

أوضحت الدراسات أن الفلفل يخفف من شهية الإنسان قبل الغداء، ويقلل من كمية استهلاك البروتين والدهون ويساعد في التمثيل الغذائي، ويفضل إضافة الفلفل الأحمر إلى الأطعمة الفاتحة للشهية، مثل الدجاج، والمكرونّة، والبيتزا [3]

3-الشعير:

أشارت الدراسات إلى أن خبز الشعير من الأطعمة التي تساعد في السيطرة على الشهية، كما أنه يخفف من مستوى السكر في الدم والأنسولين [4]

4-الحساء:

يحتوي الحساء على نسبة عالية من المياه التي تساعد على إبطاء عملية إفراغ المعدة [5]

5-السلطة:

تساعد السلطة في السيطرة على الشهية، لاحتوائها على الخضار، ويفضل تناول المكسرات بدل اللحوم الدهنية [6]

6-السبانخ:

يساعد السبانخ على زيادة مستوى الشعور بالشبع [7]

7- بذور الكتان:

يحتوي على نوعين من مثبطات الشهية والجوع، دهون الأوميغا -? والألياف، وتخفض من شهية الإنسان ونسبة استهلاكه للسعرات الحرارية، وإبطاء ارتفاع نسبة السكر في الدم [8]