

سلوكات خاطئة تمنع إنقاص الوزن



الأربعاء 24 أبريل 2019 08:04 م

يسعى الكثيرون للحصول على القوام الممشوق والوزن المناسب، وعلى الرغم من اتباع الحميات الغذائية يفاجأ المرء بزيادة الوزن، وقد يرجع ذلك إلى بعض السلوكات الخاطئة التي تؤثر بشكل كبير على زيادة الوزن، ومنها:

1- تناول وجبات كبيرة أو صغيرة جدا

يمكن للوجبات الكبيرة أو حتى الصغيرة جدا أن تخل بالتوازن الهرموني بالجسم، وتعمل على تذبذب مستويات السكر في الدم وإفراز هرمون غريلين المسؤول عن زيادة الشهية، وعلى الرغم من تناول الطعام للتو فإن المرء يشعر بالجوع بسرعة، مما قد يؤدي على المدى الطويل إلى زيادة الوزن

2- التوتر

الشعور بالتوتر له تأثير كبير على الإحساس بالجوع، وكلما زاد توتر الشخص زاد معه إفراز الكورتيزول الذي يزيد من الرغبة في تناول الطعام

3- الاعتماد على السوائل

يختلف تعامل الجسم فيما يخص الهضم مع السوائل عن الوجبات العادية، ودائما ما يشعر الذين يعتمدون على عصائر المكملات الغذائية والبروتين، بالجوع، لأن السعرات الحرارية السائلة ليست كافية مثل الأطعمة العادية

كما أن العصائر تحتوي على نسبة عالية من الفركتوز الذي يعزز من إفراز الأنسولين، وبالتالي يميل الجسم إلى تخزين الدهون