

من غير دايته نصائح للفطار والعشاء تساعدك على إنقاص الوزن



السبت 28 يناير 2017 01:01 م

وجبتا الإفطار والعشاء من أهم الأمور لصحة الجسم، فتتأثر صحة ووزن الشخص إذا لم يحصل عليهم فقد لا يختلف تأثير هذا الأمر عن تناول الأطعمة الضارة أو غير الصحية في هذه الوجبات

وتؤكد الدراسات أن اتباع نظام غذائي صحي من أهم الأمور التي تعزز صحة عملية التمثيل الغذائي فعلى سبيل المثال عند تخطي الوجبات يحتاج البنكرياس لكسب المزيد من الأنسولين الأمر الذي قد يشغل البنكرياس عن القيام بمهامه الأساسية فينتهي الأمر بارتفاع مستويات السكر في الدم

وقد قدم موقع Step to Health بعض النصائح التي يجب اتباعها خلال وجبة الإفطار والعشاء والتي تساعد على فقدان الوزن:

1- أن تكون وجبات الإفطار والعشاء غنية بالمواد المضادة للأكسدة

أول وأهم ما ينصح به الأطباء للأشخاص الذين يرغبون في انقاص وزنهم أن تشمل وجبات الإفطار والعشاء على كم كاف من المواد المضادة للأكسدة، لأنها تساعد على تعزيز صحة الكبد وإزالة السموم وتعزز هضم المواد المغذية بشكل جيد كما أنها تساعد على محاربة الجذور الحرة التي تهاجم الخلايا، ومن أهم هذه المواد الأليسين والأنثوسيانين كاتشين والتي توجد بكثرة في الليمون والثوم والشاي أخض والشاي الأبيض

2- أن تحتوى وجبة الإفطار على الألياف والعشاء على البروتينات

يقول الأطباء إن الألياف هي دائما أفضل في الصباح لأنها تساعد على التخلص من الدهون ومفيدة للقلب أما العشاء فمن المهم أن يحتوى على كم كاف من البروتينات

ويضيف الأطباء أن الأشخاص الذين يرغبون في فقدان الوزن يجب أن يمتنعوا إلى أن ترهل العضلات يعيقهم عن هذا الأمر لذلك ينصح بتناول البروتينات لأنها تساعد في شد وتقوية العضلات

3- اختيار التوقيت المناسب للحصول على وجبة الإفطار والعشاء

ينصح أطباء التغذية بشرب كوب من الماء الفاتر عند الاستيقاظ ثم الانتظار لمدة 30 إلى 45 دقيقة بعد الاستيقاظ لتناول وجبة الفطور بهذه الطريقة سيكون الجسم قادر على استقلاب الدهون المخزنة

أما بالنسبة لوجبة العشاء فينصح الأطباء بتناولها قبل الذهاب إلى النوم بساعتين

