

## انتبه انتبه هذه المشروبات تمنعك من خسارة الوزن



الثلاثاء 14 فبراير 2017 12:02 م

إذا كنت تنوي خسارة الوزن فعدد من المشروبات تفسد عليك رغبتك تلك، وتضيع فرصتك في الوصول إلى هدفك، وهنا قائمة بالمشروبات التي عليك تجنبها عند اتباع حميات غذائية

### المشروبات الغازية قليلة السعرات

قد تبدو المشروبات الغازية قليلة السعرات الحرارية الخيار الصحي عندما تريد أن تقلل من الحريات التي تتناولها، لكن تلك المشروبات قد يكون ضررها أكبر من نفعها

ووفقاً للعلماء، فإن هذه المشروبات تزيد الشعور بالجوع والرغبة في الأكل، وبحسب النتائج التي نشرت في المجلة الدولية للسمنة، فإن الأشخاص الذين يشربون البدائل قليلة السعرات الحرارية لتجنب زيادة الوزن في المشروبات السكرية، فإنهم يعوضون تلك السعرات خلال وجبات الطعام

### العصائر

يقبل البعض على شراء عصائر الفواكه المصنّعة على أنها خيار صحي، لكنها في الحقيقة معزوجة بالسكر ووفقاً لموقع Women's Health، فإن كوباً من عصير العنب يحتوي 9 ملاعق صغيرة من السكر، وكوباً من عصير البرتقال يحتوي 6 ملاعق، فيما يحتوي كوب عصير التفاح 7 ملاعق سكر

وينصح العلماء بتناول الفاكهة طازجة وكاملة بدلاً من العصائر المصنّعة

### القهوة

الكثيرون يدمنون على القهوة بالكريمة أو الحليب صباحاً، لكن تلك الإضافات غنية بالسعرات الحرارية، فإذا كنت ترغب في فقدان الوزن عليك بالقهوة بدون سكر، ومع القليل فقط من الحليب

### الحليب خالي الدسم

تقول تقارير علمية إن الذين يتناولون الحليب خالي الدسم يميلون إلى كسب الوزن مع الوقت، وينصح الباحثون بالحليب كامل الدسم

### الشاى المثلج

يعزج الشاي المثلج بالسكر، تماماً مثل العصائر، وتحتوي العبوة الواحدة منه على 116 سعرة حرارية تقريباً، فإذا كنت تحب هذا المشروب ينصح بأن تحضره بنفسك بدون إضافة سكر

### كوكتيل الفواكه

إذا كنت تحضر كوكتيل الفواكه في البيت، فيجب أن تكون حذراً من شرب كمية كبيرة دفعة واحدة، لما تحويه من سعرات حرارية

