

## 5 عادات غذائية تساعدك فى إنقاص الوزن



الخميس 13 يناير 2022 07:36 م

إن فقدان الوزن له فوائد هائلة من بينها تحسين المظهر العام إلى تعزيز الصحة العامة والمناعة [ ] ومع ذلك، لا ينجح الكثير في الوصول إلى الوزن الأمثل، وأحد الأسباب الرئيسية هو عدم الاتساق في النظام الغذائي، فى هذا التقرير نقدم 5 عادات غذائية تساعدك فى إنقاص الوزن، بحسب موقع "تايمز اوف إنديا".

5 عادات غذائية تساعدك فى إنقاص الوزن

زيادة تناول البروتين

زد من تناولك للبروتين بشكل يومي تعتبر الكمية المناسبة من البروتين ضرورية للغاية للحفاظ على قوتك الأساسية وكتلة عضلاتك أثناء فقدان الوزن الزائد لكن لا ينصح باتباع نظام غذائي غني بالبروتين على المدى الطويل [ ]

زيادة الألياف

الألياف أساسها نباتي ويوصى بها بشدة لفقدان الوزن [ ] تساعد فى إزالة المواد الغذائية المهضومة، وتطهير الجهاز الهضمي، وتسهيل حركة الأمعاء وفقاً لتوصية الخبراء، يجب على الذكور والإناث البالغين تناول 38 جراماً و 25 جراماً من الألياف يومياً [ ]

تناول الماء قبل الأكل

أثناء محاولة إنقاص الوزن، غالباً ما ننسى مراقبة كمية الماء التي نتناولها والماء جيد للغاية عندما يتعلق الأمر بفقدان الوزن، وفي المتوسط ، يجب أن يشرب الإنسان العادي 3-4 لترات من الماء [ ] من أسهل الطرق لتتبع مدخول الماء هو تناوله أثناء الأنشطة المهمة على سبيل المثال، عندما تجلس لتناول طعام الغداء، اشرب كوباً من الماء قبل الأكل [ ]

خفض الكربوهيدرات

اقترح الأطباء والخبراء الحد من تناول الكربوهيدرات وتعويضها بالبروتينات والخضراوات لإنقاص الوزن [ ]

المضغ الجيد

المضغ ضروري جداً لعملية حرق الدهون أو التمثيل الغذائي ويؤدي التمثيل الغذائي غير السليم إلى عدة مضاعفات ، أبرزها الإمساك لذلك فى كل مرة تمضغ فيها طعامك ، فإنك تسهل على الجسم عملية التمثيل الغذائي له يجب مضغ الطعام 32 مرة قبل البلع [ ]