

منها التوت والمكسرات 8 أغذية تساعدك في التحكم بوزنك



الاثنين 28 أغسطس 2023 03:03 م

تدعم العناصر الغذائية عملية التمثيل الغذائي القوي، ويسهم بعضها في تحسين صحة الأمعاء بشكل طبيعي، والمحافظة على الوزن المثالي للأشخاص. وأوصى خبراء التغذية، وفقاً لصحيفة Times of India بقائمة تشتمل على أطعمة خارقة تساعد في دعم صحة الجهاز الهضمي وتعزيز وظيفة التمثيل الغذائي، والقدرة على إدارة الوزن بشكل أفضل، كما يلي:

1-الأطعمة المخمرة

إن الأطعمة المخمرة مثل الزبادي والكفير ومخلل الملفوف والكيمنتشي على سبيل المثال لا الحصر غنية بالبروبيوتيك يمكن أن تساعد البكتيريا الجيدة في بناء بيئة أمعاء صحية وتحسين الهضم ودعم جهاز المناعة.

2- التوت

يتميز التوت والفراولة بمحتوى غني بمضادات الأكسدة والبوليفينول، التي تعزز صحة الأمعاء ويمكن أن يساعد تناول التوت يوميًا في تقليل الالتهاب والإجهاد التأكسدي وانخفاض السعرات الحرارية. كما أن التوت غني بالألياف، مما يجعله خيارًا رائعًا لدعم عملية التمثيل الغذائي والتحكم في وزن الجسم، خاصة أن سعراته الحرارية منخفضة.

3- الشوفان

يعتبر الشوفان مصدرًا رائعًا للألياف القابلة للذوبان، والتي تعمل كمواد حيوية تغذي البكتيريا الجيدة في الأمعاء. تدعم الألياف الهضم وتساعد على منع الإمساك ويحتوي الشوفان على مؤشر منخفض لنسبة السكر في الدم، مما يساعد في استقرار مستويات السكر في الدم وزيادة التمثيل الغذائي.

4- الأسماك الزيتية

تحتوي أسماك السلمون والماكريل والسردين على كميات كبيرة من أحماض أوميغا-3 الدهنية. تتميز أحماض أوميغا-3 بدهونها الأساسية ذات التأثيرات المضادة للالتهابات، التي تدعم صحة الأمعاء. كما تعمل أوميغا-3 على تعزيز حساسية الأنسولين، والتي يمكن أن تساعد في تنظيم التمثيل الغذائي وتقليل مخاطر الاضطرابات الأيضية.

5- الخضراوات الورقية

تشتمل الخضراوات الورقية على الألياف والفيتامينات والمعادن، والتي تعزز بيئة الأمعاء الصحية من خلال توفير العناصر الغذائية اللازمة لخلايا الأمعاء لتعمل على النحو الأمثل. يمكن أن يساهم محتوى الخضراوات الورقية المنخفض من السعرات الحرارية وكثافة العناصر الغذائية العالية في التمثيل الغذائي الفعال.

6- المكسرات والبذور

تدعم المكسرات مثل اللوز وبذور الشيا وبذور الكتان والجوز صحة الأمعاء من خلال توفير الغذاء لبطانة الأمعاء. كما أن محتواها الصحي من الدهون يساعد أيضًا في الحفاظ على الشعور بالشبع ويمكن أن يدعم التمثيل الغذائي المتوازن.

7- الزنجبيل

تساعد خصائص الزنجبيل المضادة للالتهابات في تخفيف الانزعاج المعدي المعوي وتدعم الهضم السليم كما يسهم التأثير الحراري للزنجبيل، مما يعني أنه يمكن أن يزيد بشكل طفيف من معدل التمثيل الغذائي في الجسم، مما يساعد في حرق السعرات الحرارية

8- الكركم

يحتوي الكركمين، وهو المركب الفعال في الكركم، على خصائص قوية مضادة للالتهابات وللأكسدة يمكن أن يهدئ التهاب الجهاز الهضمي ويدعم التئام الأمعاء كما ثبت أن الكركمين له تأثير إيجابي على صحة التمثيل الغذائي من خلال تحسين حساسية الأنسولين