خبير تغذية يوضح كيفية التخلص من الوزن الزائد الناتج القلق والتوتر !!

كشف الدكتور "ميخائيل غينسبورغ"، خبير التغذية الروسي، عن كيفية التخلص من الوزن الزائد الناجم عن المواقف العصبية، دون إلحاق أي ضرر بالصحة.

وأوضح الدكتور غينسبورغ، مدير معهد بحوث علم التغذية والعلاج الغذائي، أن العديد من الأشخاص الذين يعانون من القلق والتوتر النفسي، يميلون إلى زيادة نسبة الأطعمة الدهنية والحلوة في نظامهم الغذائي، ما يؤدي أحيانا إلى زيادة الوزن.

وأردف، المهم في هذه الحالة محاولة استقرار الحالة النفسية وعدم محاولة التخلص من الكيلوغرامات الزائدة بصورة سريعة عن طريق الامتناع والحد من تناول الطعام.

ويقول، "عادة يزداد وزن الأشخاص الذين يعانون من القلق، ما يزيد قلقهم أكثر، لذلك يقولون إنهم لن يتناولوا أي طعام. ولكن هذا خطأ فادح، لأنه عادة ما يحدث انهيار لديهم، الذي يضيف بضعة كيلوغرامات أخرى إلى وزنهم. لذلك يجب ألا يشعروا بالجوع. لأن الجوع مؤلم ويؤدي إلى الانهيار وكسب كيلوغرامات

"عصبية" إضافية".

ووفقا له، تساعد الحمامات الساخنة والمشي وتناول الشاي المهدئ على وجه الخصوص على تخفيف القلق.