خمسة أخطاء شائعة تسبب خلل في حميتك الغذائية... تعرف عليها

يدخل كثيرون في حميات غذائية صارمة من أجل التخلص من الوزن الزائد، فيطمحون إلى تحقيق نتائج لافتة، خلال فترات قصيرة، لكن هذا النهج لا يكون موفقا على الدوام.

وبحسب توصيات منشورة في موقع "جامعة هارفارد" المرموقة، فإنه الشخص الذي يتبع حمية غذائية، لأجل إمداد جسمه بما هو صحي فقط من الطعام، عليه أن يتفادى "5 أخطاء" توصف بالشائعة.

– الصرامة الزائدة: كأن يحرم الشخص المتبع للحمية نفسه من أطعمة كثيرة يشتهيها، فيصبح متلهفا بحرقة، وعندئذ، قد تنهار مقاومته فيعود إليها بنهم أكبر.

والمطلوب هو أن يأكل كميات معقولة منها بين الفينة والأخرى، لأن قطعة صغيرة من الحلوى في الأسبوع لن تؤثر بشكل كبير في الغالب.

– الابتعاد عن تناول أطعمة كثيرة مفيدة للجسم، بذريعة أنها تحتوي على دهون، في حين أن الجسم يحتاج

فعلا إلى دهون صحية، وهي موجودة في أغذية مثل (سمك السلمون وثمرةالأفوكادو)، أما الدهون السيئة فهي المشبعة الموجودة في ما هو (مقلي).

– ترك أطعمة غير صحية في المتناول، وهذا يجعلك قادرا على الوصول إليها في أي وقت، في حين يُنصح بجعل نفسك محاطا بالأطعمة الصحية فقط، حتى لا تجد غيرها، إذا شعرت بالجوع.

– الأكل ليلا مضر للصحة، حتى وإن كانت الوجبة صحية، لأنه من الأفضل أن تتناول الطعام، خلال النهار، بينما ينفق جسمك ما يصل إليه من طاقة.

– عدم الانتباه لما تأكله، في حين يحتاج كل فرد إلى رصد ما يأكله خلال النهار، لأن كل جسم له حاجة إلى عدد محدد من السعرات الحرارية، وبالتالي، من المفيد أن تعرف كم أكلت في اليوم، لأن هذا يحدد الوزن بشكل كبير.