

الكشف عن "8" أطعمة غنية بالبروتين يمكن أن تدمر جهود فقدان الوزن



يهتم الكثيرون بتناول نظام غذائي غني بالبروتين، لكن عندما يتعلق الأمر بإنقاص الوزن يؤدي تناول البروتين "غير الصحي" إلى نتائج عكسية. نشرت صحيفة India of Times قائمة بالأطعمة الغنية بالبروتين التي يجب تجنب تناولها عند الرغبة في فقدان الكيلوغرامات الزائدة.

1. لحوم غنية بالدهون

في حين أن اللحوم مصدر جيد للبروتين، فإن هناك أنواعاً من اللحوم مثل شريحة لحم الضلع تكون غنية بالدهون المشبعة والسعرات الحرارية. عند تناولها بكميات زائدة يمكن أن تؤدي إلى زيادة في الوزن بدلاً من خسارته.

2. الألبان كاملة الدسم

إن منتجات الألبان كاملة الدسم مثل الحليب كامل الدسم والجبن والزبادي، على الرغم من أنها غنية بالبروتين، إلا أنها مليئة بالدهون. عندما يتعلق الأمر بإنقاص الوزن، ينصح الخبراء بتناول منتجات قليلة الدسم أو خالية من الدهون لتجنب تناول السعرات الحرارية غير الضرورية.

3.اللحوم المصنعة

تتميز اللحوم المصنعة بأنها لذيذة الطعم ولكنها خطيرة، مثل النقانق واللحم المقدد واللحوم الباردة، التي تحتوي غالبًا على نسبة عالية من الصوديوم والمواد الحافظة، مما يمكن أن يساهم في المعاناة من الانتفاخ واحتباس الماء.

4.المكسرات وزبدة الجوز

تمد المكسرات وزبدة الجوز الجسم بالدهون والبروتينات الصحية، ولكن من المعروف أنها غنية بالسعرات الحرارية. يمكن أن يؤدي تناول الوجبات الخفيفة دون وعي إلى تناول سعرات حرارية زائدة، مما يعيق تقدم فقدان الوزن.

5.ألواح البروتين

على الرغم من تسويق ألواح البروتين والمخفوقات على أنها صحية، إلا أن بعض ألواح البروتين والمخفوقات محملة بالسكريات المضافة والمواد المضافة الاصطناعية، ما يجعلها وجبة خفيفة سكرية أكثر من كونها مكملًا مغذيًا.

6.الكينوا والحبوب الكاملة

تعتبر الكينوا والحبوب الكاملة من المصادر القيمة للبروتين ولكن يجب استهلاكها باعتدال بسبب محتواها العالي من الكربوهيدرات، ما قد يعيق جهود فقدان الوزن إذا لم تتم السيطرة عليها.

7. الأفوكادو

يقال إن ثمار فاكهة الأفوكادو من الأطعمة الفائقة لأنها محملة بالعناصر الغذائية، ولكن من المعروف أنها ثمار غنية بالسعرات الحرارية وبالتالي يجب أن يوضع في الاعتبار عدم إفراط أولئك، الذين يهدفون إلى إنقاص الوزن، في تناولها.

8. البقوليات

تشتهر البقوليات مثل الفول والعدس بأنها غنية بالبروتين والكربوهيدرات. على الرغم من أنها مغذية، إلا أن الإفراط في تناولها يمكن أن يؤدي إلى زيادة السعرات الحرارية، ما يؤثر على أهداف فقدان الوزن.