تشعر بالشبع والطاقة... 10 أطعمة سحرية تساعدك على أنقاص الوزن

لا يوجد أطعمة لها القدرة على إنقاص الوزن أو حرق الدهون، لكن توجد أطعمة يساعد تناولها بكميات مدروسة على الشعور بالشبع، ومدّ الإنسان بالطاقة والعناصر الغذائية التي من شأنها إنقاص الوزن.

في ما يأتي الأطعمة التي تُشعر الشخص بالشبع لمدة أطول:

1-زبدة الفول السوداني

تحتوي زبدة الفول السوداني على 8 غرام من البروتين، و4 غرام من الألياف لكل حصة ممّا يجعل منها وجبة خفيفة صحية تساعد على الشعور بالشبع لفترات طويلة.

تمنح زبدة الفول السوداني الإنسان الشعور بالشبع بشكلٍ أكبر عند مقارنتها بتناول مصادر الكربوهيدرات الأخرى.

2-الحمص

يحتوي الحمص على كمية عالية من الألياف والبروتينات والمواد المضادة للأكسدة التي تحفز عملية إنقاص الوزن.

يمكن تحضير الشوربة باستخدام الحمص، أو السلطات، أو المقبلات، كما يستخدم بعض الأشخاص طحين الحمص لما له من قيمة غذائية عالية.

3-اليقطين

يحتوي اليقطين على كمية ألياف هائلة، كما يحتوي على كمية كبيرة من عنصر البوتاسيوم أيضًا.

يمكن استهلاك اليقطين ضمن الوجبات الخفيفة اليومية لما له من مذاق حلو ولذيذ يغني عن تناول السكريات والحلويات.

4-البازيلاء

يحتوي كوب من البازيلاء على 8 غرام من البروتين وهذا يساهم في الشعور بالشبع لمدة أطول، كما تحتوي البازيلاء على فيتامين ج، والمغنيسيوم، والبوتاسيوم، والحديد.

5-سمك التونة

يحتوي سمك التونة على نسبة عالية من أوميغا- 3 المفيد جدًا لصحة الإنسان وخسارة الوزن.

كما يحتوي سمك التونة على البروتين الذي يمنح الإنسان الشعور بالشبع لفترات طويلة، وبالتالي يحدّ من تناول الطعام غير الصحي في أوقات لاحقة خلال اليوم.

6-الأفوكادو والخضار الورقية

إن استهلاك السلطة الخضراء وحدها يعد مفيد جدًا، لكنه لا يمنح الإنسان الشعور بالشبع لوقت طويل،

لذلك يُنصح بإضافة الأفوكادو إلى السلطة.

يحتوي الأفوكادو على الدهون غير المشبعة المفيدة لجسم الإنسان، كما يساعد على امتصاص العناصر المضادة للأكسدة الموجودة في أنواع الخضار الأخرى.

7-الشوفان والمكسرات

تحتوي وجبة من الشوفان والمكسرات على كمية عالية من الألياف التي تساعد على خسارة الوزن بشكلٍ كبير.

لا يستطيع الجسم تكسير الألياف في الجهاز الهضمي ممّا يجعل عملية الهضم أطول، ويساعد ذلك الإنسان على الشعور بالشبع لفترات طويلة.

8-شوربة الخضار والبقوليات

عند التحدث عن أطعمة تنقص الوزن يمكن إدراج شوربة الخضار كواحدة من أهم هذه الأطعمة التي تُشعر الجسم بالشبع لمدة أطول، والشعور بالشبع لوقت طويل يعمل على تقليل عدد السعرات الحرارية المتناولة خلال اليوم.

كما تحتوي أنواع البقوليات المختلفة على البروتين والألياف المهمّين جدًا من أجل خسارة الوزن.

9-اللبن والفواكه

يعد استهلاك اللبن المخلوط بالفواكه أحد الوجبات الخفيفة الصحية واللذيذة التي يمكن استهلاكها خلال اليوم.

يحتوي اللبن على الكالسيوم وفيتامين د أحد أهم العناصر التي تساعد في عملية إنقاص الوزن.

10-القرنبيط

يعد القرنبيط أحد الأطعمة المفيدة جدًا من أجل خسارة الوزن، إذ لا يعمل القرنبيط على زيادة مستوى السكر في الدم.

يمكن خلط القرنبيط مع زيت الزيتون، والقيام بشويّه داخل الفرن إذ يساعد ذلك على منح الإنسان الشعور بالشبع وتقليل الشهية.

بعض النصائح المفيدة من أجل إنقاص الوزن:

بعد التعرف على حقيقة أطعمة تنقص الوزن، فلنتعرف في ما يأتي على بعض النصائح المهمة المتعلقة بإنقاص الوزن:

1-تناول وجبة الإفطار

إن إلغاء وجبة الإفطار لا يساعد على خسارة الوزن بأي شكل من الأشكال، بل يؤدي ذلك إلى الشعور بالجوع طوال اليوم.

2-تناول الوجبات في مواعيد منتظمة

يؤدي تناول الوجبات في مواعيد محددة ومنتظمة إلى حرق السعرات الحرارية بشكل أكبر، وتقليل فرصة تناول وجبات خفيفة مليئة بالدهون والسكريات.

3-تناول كميات وافرة من الخضار والفاكهة

تعد الخضار والفاكهة قليلة بالسعرات الحرارية والدهون وغنية بالألياف، ممّا يجعلها خيار جيد للأشخاص الراغبين بخسارة أوزانهم.

4-ممارسة الرياضة

تساعد الرياضة على حرق السعرات الحرارية خصوصًا التي لا يمكن حرقها باتباع نظام طعام صحي وحده.

5-شرب كمية وافرة من الماء

يقوم العديد من الأشخاص بالخلط بين الجوع والعطش، إذ يؤدي شرب الماء في معظم الأحيان إلى تقليل الشعور بالشبع بشكل كبير.

6-أقراءة التعليمات الملصقة على المنتجات

تساعد قراءة المكونات للمنتجات التي يتم شرائها على القيام باختيار منتجات أكثر صحة وفائدة للجسم.

7 -تصغير الوجبات

يؤدي تناول كميات قليلة من الطعام في كل وجبة إلى تقليل عدد السعرات الحرارية التي يتم استهلاكها خلال اليوم.

ويمكن البدء بتناول كميات أقل من الطعام من خلال تناول كمية بسيطة ومن ثم الانتظار لبعض الوقت، أو تناول الطعام ببطء، إذ يتطلب من الجسم 20 دقيقة تقريبًا من أجل الشعور بالشبع.