أخصائية تغذية تكشف خفايا من شأنها عرقلة إنقاص الوزن

في رحلة التخلص من الوزن الزائد غالبا ما نمر بمراحل ثبات الوزن، وللتغلب عليها لا بد الاستغناء عن الأشياء الصغيرة التي غالبا ما لا يتم احتسابها إلا أنها تضيف كومة من السعرات الحرارية إلى نظامنا الغذائي وتؤدي إلى زيادة الوزن.

وتوضح أخصائية التغذية جينا هوب مجموعة مما وصفته بالسعرات الحرارية "الخفية" التي يجب التخلي عنها لتخفيف الوزن:

السكر الموجود في الشاي أو القهوة

- كل ملعقة سكر في فنجان القهوة والشاي تعادل 20 سعرة حرارية إضافية.

- يجب الحرص على تقليل كمية السكر المستهلكة يوميا والأفضل التخلص منها بشكل كامل.

- شرب الكثير من العصائر

- كأس عصير البرتقال يحتوي على العديد من الفوائد والحصة المسموح بها يوميا 150 مل.

- تجاوز الكمية الموصى بها يعني المزيد من السعرات الحرارية وبالتالي المزيد من الوزن.

الكاتشب والمايونيز والتوابل

يمكن أن تحتوي حصة واحدة فقط من المايونيز على 100 سعر حراري، كما أن حصة الكاتشب وصلصة الباربكيو تحتوي على حوالي 15 إلى 20 سعرة حرارية.

وتضيف خبيرة التغذية أنه يجب العمل على خفض السكر بشكل تدريجي والاعتماد على الوجبات التي تساعد على الشعور بالشبع مع أقل عدد من السعرات الحرارية.

وتوصي بالبيض المسلوق أو كعك الشوفان أو الخبز المحمص مع الحمص أو الفول أو الزبادي الطبيعي مع التوت الطازج أو قطعة من الفاكهة مع ملعقة صغيرة من زبدة الفول السوداني.