علماء يتوصلون لطرق تقلل الشهية دون اللجوء للأدوية!

قد تُحدث الحميات الغذائية ذات السعرات الحرارية لزيادة الشهية والجوع، لأنه يصعب علينا الحفاظ على النظام الغذائي الصحيح، فقد يبدأ الشخص باللجوء لوجبات دسمة تعويضاً لما فاته بعد الرغبة الكبيرة التي يطلبها جسمنا.

وقد عمل العلماء وأطباء الأغذية على اختيار طرق مثبتة علمياً لتقليل الشهية دون أدوية أو مكملات غذائية.

1.استبدال الدهون والكربوهيدرات بالبروتين

زيادة نسبة البروتين إلى نظامك الغذائي يزيد من الشعور بالشبع ويقلل من تناول السعرات الحرارية في وجبتك التالية.

وعلى سبيل المثال، في إحدى التجارب قارن العلماء الأمريكيون كيف يؤثر طبقان لهما نفس محتوى السعرات الحرارية على الشهية: البيض المخفوق أو الخبز. المشاركون الذين تناولوا البيض في وجبة

الإفطار فقدوا 65% زيادة في الوزن و16% دهون أكثر خلال فترة الدراسة التي استمرت ثمانية أسابيع.

وأشار العلماء في دراستهم أن نسبة البروتين يجب أن لا تقل عن 20-30% من إجمالي السعرات الحرارية في اليوم.

2.زيادة تناول الألياف

تناول كمية كبيرة من الألياف يخلق شعورًا بالامتلاء في المعدة وتبطئ من معدل إفراغها، كما تحفز إفراز هرمونات الشبع. بالإضافة إلى ذلك، يمكن أن تتخمر الألياف في الأمعاء وتنتج أحماضا دهنية قصيرة تزيد من الشعور بالشبع.

3.تناول الكثير من المياه

يساعد تناول المياه في تقليل الجوع قبل الوجبات حيث يساهم الماء بملء معدتك، مما يجعلك تشعر بالشبع بشكل أسرع.

ووجد علماء من جامعة لوبورو البريطانية أن أولئك الذين يشربون كوبين من الماء قبل الوجبات نتيجة لذلك، يحصلون على سعرات حرارية أقل بنسبة 22%.

وخلص الباحثون إلى أن هذا يمكن أن يكون وسيلة فعالة للتحكم في الوزن وفقدانه.

4.تناول الطعام بحذر

عندما يركز عقلك على الطعام، فإنه يعرف ما إذا كنت جائعًا أم ممتلئًا. لكن إذا كان الهاتف يشتت انتباهك، على سبيل المثال، وتأكل بطريقة سريعة، يصبح من الصعب على الدماغ التعرف على إشارات الشبع وتبدأ في تناول وجبة دسمة.

وأكدت الأبحاث بهذا الصدد أن هناك صلة بين الجوع والشبع وطريقة إدراكك للطعام.

5.تناول المأكولات في أطباق صغيرة

سيؤدي اعتماد هذه الطريقة إلى تقليل حصص الطعام دون وعي ويمكنك تناول كميات أقل دون الشعور بالحرمان.

ويقول العلماء أنه عندما يكون لديك المزيد من الطعام في طبقك، فمن المرجح أن تأكل أكثر دون أن

تدرك ذلك.

6.الخلود إلى النوم باكرا

يساعد النوم السليم على تقليل الشهية ويحمي من زيادة الوزن.

7.تعلم كيفية التعامل مع التوتر

يزيد الإجهاد من مستويات هرمون الكورتيزول ويزيد من الشهية والرغبة الشديدة في تناول الطعام. يقلل الإجهاد أيضًا من مستويات "الببتيد" المسؤول عن الشبع.