دراسة فرنسية تكشف طريقة تقليل السم الأبيض والتخلص من "الكرش"

يُعتبر تناول المثلجات والكعك والأغذية الغنية بالسكر خلا الصيف سبباً رئيسياً إلى اكتساب الوزن الزائد، وهذه المسألة تؤثر على الصحة النفسية والجسدية.

فكيف تفقد ما اكتسبته في فصل الصيف؟ وكيف تقلل "السم الأبيض" في الغذاء؟

قالت صحيفة "لوجورنال دي فام" (Le Journal des femmes) الفرنسية إن الحصول على قسط كافٍ من النوم يضمن الحفاظ على رشاقة الجسم وعدم اكتساب وزن زائد، على عكس نقص النوم المرتبط بزيادة الوزن؛ لذلك ينبغي الخلود إلى النوم أبكر من الوقت المعتاد.

كما أن ممارسة "الحد الأدنى" من النشاط البدني، أي تخصيص 30 دقيقة للمشي يومياً، من الطرق التي تضمن عدم اكتساب وزن إضافي، ومن المستحسن استغلال ما بقي من العطلة الصيفية في ممارسة أنشطة مثل ركوب الدراجة والسباحة أو القيام بنزهة.

وينصح بتخصيص وقت كاف لمضغ الطعام جيدا وعدم ابتلاعه بسرعة؛ ويضمن الالتزام بهذه القاعدة تجنب اكتساب وزن زائد.

كيف تعيد التوازن إلى النظام الغذائي الخاص بعد العطلة؟

ينبغي الحد من استهلاك الصلصات الدهنية والجبن واللحوم الباردة والحلويات والتركيز بدل ذلك على استهلاك الأطعمة "ذات المحتوى الغذائي العالي".

فطور الصباح

بالنسبة لوجبة الفطور فينبغي الاستغناء عن حبوب الإفطار المصنّعة والمربى والأكواب الكبيرة من عصير البرتقال المعبأ، وبدل ذلك ينصح بتناول الفواكه الطازجة الكاملة مثل الموز، والمكسرات، والحبوب مثل الجوز والبندق واللوز والشوفان والحنطة أو الكينوا، مع منتجات الألبان العادية والمشروبات الخالية من السكر مثل الشاي أو القهوة.

وجبة الغداء

يمكن أن نبدأ وجبة الغداء بتناول الأفوكادو مع الأعشاب والليمون، لأنه يساعد على الشعور بالشبع وغني بالأحماض الدهنية الجيدة. وينبغي أن تحتوي هذه الوجبة على الأسماك أو اللحوم والدواجن والبيض مع الخضار حسب الرغبة، وحصة من البقوليات أو الحبوب مثل العدس والبازلاء والأرز البسمتي أو المعكرونة المصنوعة من الحبوب الكاملة.

وجبة العشاء

في وجبة العشاء، من الضروري تجنب البروتينات الحيوانية التي لا تساعد كثيرا على النوم، واستبدال الكينوا بمشتقات الألبان والفواكه الطبيعية أو الخضراوات.

في ما يتعلق بالتحلية، يمكن تناول الفواكه المجففة وبعض المكعبات من الشوكولاتة، التي لن تسبب لك الوزن الزائد بل ستعزز مزاجك وتوفر لجسمك المغنيسيوم المضاد للإجهاد ومضادات الأكسدة التي تبطئ الشيخوخة.

نهاية الأسبوع

نتجنب عادة الدعوات الخاصة في نهاية الأسبوع إذا علمنا مسبقا أننا لن نكون قادرين على تقييد أنفسنا، وأن الإغراءات ستكون قوية جدا.

ويمكن الاكتفاء بتناول فاكهة موسمية من اختيارنا مثل التفاح أو الكمثرى أو العنب المفيدة للجهاز الهضمي، والتي تساعد على تنقية الجسم من السموم، كما ينبغي تناول السمك أو المأكولات البحرية من دون المايونيز أو الزبدة، وننسى الخبز والحلوى.

بالنسبة للعديد من مدربي اللياقة البدنية، فإن القاعدة الجيدة التي يجب اتباعها تتمثّل في "الالتزام"، أي ينبغي أن تكون جادا بنسبة 80% من الوقت في الالتزام بالحمية، وتستمتع بما تشتهيه بنسبة 20% المتبقية، ولن يسبب هذا الأمر بالضرورة اختلال النظام الغذائي.

كيف نقلل السكر (السم الأبيض) في غذائنا؟
يتسلل السكر إلى وجباتنا اليومية باستمرار، من دون أن نلحظ؛ فالسكر موجود في الأطعمة والمشروبات من حولنا، ومن المعلوم أن الاستهلاك المفرط للسكر يؤدي إلى السمنة والكرش وتسوس الأسنان وأمراض أخرى.

ويمكن أن يؤدي اتباع نظام غذائي غني بالسكر إلى عدد من المخاطر الصحية، بما في ذلك أمراض القلب وأمراض الكبد الدهنية ومرض السكري من النوع الثاني. حسب ما نقله تقرير لدويتشه فيله عن موقع "فت فور فن" الألماني.

ومن أجل تقليل استهلاكنا للسكر نقدم لك هذه النصائح:

1- ابتعد عن العصائر المحلاة
يمكن أن يحتوي عصير الليمون أو مشروبات القهوة السكرية أو مشروبات الطاقة على أكثر من ملعقتين صغيرتين من السكر المضاف. بدل ذلك استخدم الماء الطبيعي، وأضف له قطع الفاكهة؛ ستروي عطشك، وستحصل على طعم منعش صحي، من دون كميات السكر التي ستدخل الجسم.

2- التحكم في الحلوى والشوكولاتة
أحيانا يكون من الصعب مقاومة تناول لوح شوكولاتة، أو وجبة خفيفة بين الوجبات الكبيرة. ومن الضروري الحذر هنا؛ فإن هذه القطع الصغيرة التي نتناولها يوميا من دون أن نلقي لها بالا تشكل نحو 18% من مجموع استهلاكنا اليومي للسكر. ومن الأفضل تناول تفاحة، أو بعض الفواكه بين الوجبات، والابتعاد تماما عن الحلويات.

أحد الأسباب الموجبة للابتعاد عن الوجبات الخفيفة الآثار السلبية التي يمكن أن تحدثها هذه الوجبات على الحالة المزاجية والتمثيل الغذائي ومستويات الأنسولين في الجسم. وإذا لم تستطع ترك الشوكولاتة على الإطلاق، فما عليك إلا تناول الشوكولاتة الداكنة.

3- تسوق بحكمة

لا تتسوق أبدًا وأنت جائع، واقرأ بعناية مكونات ما تتسوقه، ويمكن أن يكون السكر موجودا بكميات كبيرة في قائمة مشترياتك.