أطباء يحدّدون الوقت المثالي لتناول وجبات الطعام

مع حلول فصل الشتاء حيث الشعور بالجوع يكون في ذروته، يصبح إنقاص الوزن أمراً صعباً، وكذلك يحتاج الكثيرون إلى التفكير ملياً قبل الخروج من منازلهم لممارسة الرياضة في هذا البرد الشديد.

ويقول الخبراء إن تناول الأطعمة الصحية بالكمية المناسبة ليس كافيا لإنقاص الوزن، ويؤكدون أنه من الضروري أيضا تناول الطعام في الوقت المناسب للمساعدة على إتمام العمليات الطبيعية في الجسم التي تتحكم بما في ذلك في التمثيل الغذائي، بحسب صحيفة "تايمز أو إنديا".

وجبة الإفطار

يجمع الخبراء على أن أفضل وقت لتناول وجبة الإفطار هو بعد الساعة السابعة صباحا، ويوصون بتناول وجبة صحية ثقيلة للحد من الشعور بالجوع في وقت لاحق من اليوم.

الغداء

تساعد وجبة غداء صحية ومتوازنة الجسم على الحصول على الطاقة طوال اليوم، لكنها يجب أن تكون مشبعة

وتحتوي على الفيتناميات والبروتينات والكربوهيدات والمعادن، وذلك في حدود بين الساعة 12:30 ظهرا وحتى الواحدة ظهرا.

العشاء

العشاء المبكر هو المفتاح لفقدان الوزن، إذ يؤدي تناول الطعام في وقت متأخر من الليل إلى إبطاء عملية الهضم، كما يسبب لك الكثير من الإزعاج خلال نومك، لذلك يوصي الخبراء بتناول العشاء بين السادسة والسادسة والنصف مساء.