أطعمة تساعد على التخلص من الوزن الزائد



لا يوجد بالطبع قُرص، أو عقار سحري يخلصنا من السمنة، كذلك لا توجد أطعمة سحرية نملأ بها أطباقنا، فتشبعنا وتمنحنا في الوقت نفسه خَصراً رشيقاً، وقواماً ممشوقاً. صحيح، أنّه لا يوجد أطعمة سحرية تخلصنا من الكيلوغرامات الزائدة التي تتراكم في أجسامنا سنة تلو الأخرى. لكن هناك بالطبع أطعمة يُسهم تناولها في تعزيز ودعم الجهود التي نبذلها للتخلص من الوزن الزائد. ويؤكد الخبراء، أنّ التركيز على هذه الأطعمة في نظامنا الغذائي، والتخفيف من الأطعمة الدسمة والحلويات، كفيلان بتسهيل مهمة الوصول إلى وزن صحي. وخلافاً لما يعتقد الكثيرون، فإنّ هذه الأطعمة التي نتخذها حليفة لنا في حربنا ضد السمنة، ليست محصورة في الخضار الفقيرة جدّاً في الوحدات الحرارية مثل الكرافس والخيار. فهناك منتجات كثيرة أخرى تتمتع بخصائص صديقة للقوام وللوزن الصحي، وأبرزها: 1- الفاصولياء السوداء: يحتوي كوب من الفاصولياء السوداء على 15 غراماً من البروتين، الذي يساعد على الإحساس بالشبع، ولا يحتوي على أي دهون مشبعة ضارة، مثل تلك التي نجدها في مصادرها البروتينات الأخرى، مثل اللحوم الحمراء. 2- الشوفان: الشوفان غني جدّاً بالألياف الغذائية، ويكفي تناول حصة واحدة منه في وجبة الصباح، لكي نشعر بدرجة أكبر من الشبع طوال النهار. ويحتوي نصف كوب من الشوفان على نحو 4 غرامات ونصف الغرام من النشاء المقاوم، وهو نوع من الكربوهيدرات الصحية التي تُنشط الأيض، وتحرق الدهون. 3- الأفوكادو:

ليس هناك أي سبب للخوف من تناول الدهون، شرط أن تكون من الأنواع الصحية الجيّدة. ويحتوي الأفوكادو على حمض الـ"أوليك"، وهو واحد من الأحماض الأحادية غير المشبعة، يساعد الجسم على تهدئة وتخفيف الإحساس بالجوع. لكن يجب الاكتفاء بتناول ربع أو نصف ثمرة أفوكادو فقط للتحكم في الوحدات الحرارية. والأفوكادو غني أيضاً بالألياف الغذائية والبروتينات التي تساعد على التخلص من دهون البطن.

4- سمك السالمون: البروتينات خفيفة الدهون تساعدنا على الإحساس بالشبع، مع دون أن تزوّدنا بالكثير من الوحدات الحرارية. ويُعتبر سمك السالمون خياراً ممتازاً لتناول البروتينات، من دون الدهون المشبعة الموجودة في اللحوم الحمراء. والدهون الموجودة في سمك السالمون هي أحماض "أوميغا/ 3" الدهنية، المفيدة للصحة والقوام. وكانت دراسة أميركية أجريت في العام 2001، قد أظهرت أن مُتّبعي الحميات الذين اتّبعوا نظاماً غذائياً غنياً بهذه الأحماض، خسروا نحو 4 كيلوغرامات من الوزن الزائد، مقارنة بنحو 2.7 كيلوغرام خسرها أولئك الذين كانوا يتبعون حمية عادية خفيفة الدهون. 5- التوت الأزرق أو العنبية: على الرغم من شهرتها كفاكهة غنية بمضادات الأكسدة التي تكافح عوارض الشيخوخة والأمراض، إلا أنّ العنبية تُعتبر أيضاً فاكهة ممتازة للرشاقة. فكوب من العنبية يحتوي على 80 وحدة حرارية فقط، يساعدنا على الإحساس بالشبع بفضل غناه بنحو 4 غرامات من الألياف الغذائية. 6- البروكولي:

مطبوخاً كان أم نيئاً، يتمتع البروكولي الذي ينتمي إلى فصيلة الخضار الصليبية، بخصائص مكافحة للسرطان، غير أنّ الألياف الغذائية المتوافرة فيه، تجعله طعاماً مناسباً جدّاً لمكافحة مشاكل الوزن، خاصة أنّ الصحة الواحدة منه لا تحتوي إلا على 30 وحدة حرارية.

7- الأرز البني: الأرز البني بديل صحي للأرز الأبيض. ويحتوي نصف كوب من الأرز البني على 1.7 غرام من النشاء المقاوم الذي ينشط الأيض ويحرق الدهون. فضلاً عن ذلك، فإنّ الأرز البني يُعتبر طعاماً فقيراً في الطاقة، أي أنّه ثقيل ومشبع ولكنه فقير في الوحدات الحرارية. وقد أظهرت إحدى الدراسات، أن وزن النساء اللواتي كن يعتمدن نظاماً غذائياً مليئاً بالأطعمة الغنية بالطاقة، سجّل زيادة تُقدّر بنحو 3 أضعاف الزيادة التي سجلها وزن النساء، اللواتي كنّ يتّبعن نظاماً غذائياً غنياً بالأطعمة الفقيرة في الطاقة، وذلك في فترة ست سنوات. 8- الإجاص: ثمرة واحدة من الإجاص تحتوي على 15% من مجمل احتياجات الجسم

من الألياف الغذائية في اليوم. وكانت إحدى الدراسات قد بيّنت أنّ النساء اللواتي كنّ يأكلن 3 إجاصات في اليوم، نجحن في التخفيف من مجمل ما يتناولنه من وحدات حرارية في اليوم، كما نجحن في التخلص من وزن زائد يفوق ذلك الذي تخلصت منه الأخريات. ويُستحسن تناول الإجاص بقشوره، لأنّها هي التي تحتوي على الألياف المشبعة. 9- العنب الأحمر: يحتوي هذا النوع من العنب على مادة تُدعى "ريزفيراترول"، وهو مضاد أكسدة معروف موجود في قشور العنب، وهو يساعد على كبح عملية تخزين الدهون في الجسم. ويساعد تناول العنب الأحمر على تعزيز عملية حرق الوحدات الحرارية في الجسم لمدة ساعة ونصف الساعة. 10- الجريب فروت: حتى لو لم نُدخل أي تعديلات أخرى على نظامنا الغذائي، فإن تناول نصف ثمرة جريب فروت قبل كل وجبة، يمكن أن يساعد على التخلص من نصف كيلوغرام من الوزن الزائد في الأسبوع. ويحتوي الجريب فروت على مادة تساعد على خفض مستويات الأنسولين، الذي يُسهم في تخزين الدهون في الجسم، ما يساعد على تخفيف الوزن. وبما أنّ الماء يشكل نحو 90% من الجريب فروت، فإنّه يساعد على ملء المعدة، ما يخفف من كمية الطعام التي نأكلها في الوجبة. 11- الفاضولياء الحمراء: توفّر الفاصولياء الحمراء البروتينات والألياف الغذائية (أكثر من 5 غرامات من الألياف في الحصة الواحدة). وهي غنية أيضاً بالنشاء المقاوم، وتحتوي نصف حصة من الفاصولياء الحمراء على نحو غرامين من هذا النوع من الكربوهيدرات. 12- اللوز: المكسرات جميعها تحتوي على دهون صحية تساعد على تخفيف الوزن، ولكن اللوز بشكل خاص يمكن أن يساعدنا على ذلك. ففي إحدى الدراسات، تبيّن أنّ الأشخاص الذين يضيفون حصة من المكرسات إلى نظامهم الغذائية، خفيف الوحدات الحرارية، ينجحون في التخلص من وزن زائد يفوق ذلك الذي تخلص منه الآخرون الذين كانوا يتبعون النظام الغذائي نفسه، لكنهم كانوا يأكلون وجبة خفيفة غنية بالكربوهيدرات مثل البسكويت، عوضاً عن اللوز. 13- الشاي الأخضر:

مثل الماء، يساعد الشاي الأخضر على رفع مستويات رطوبة الجسم، ويساعد على الإحساس بالشبع وبتخفيف الوزن. فضلاً عن ذلك، فإنّ الشاي الأخضر غني بمضادات الأكسدة التي يمكن أن تساعد على رفع نسبة الدهون والوحدات الحرارية التي يحرقها الجسم. وقد تبيّن في إحدى الدراسات، أن احتساء 5 فناجين من الشاي الأخضر في اليوم، يساعد على التخلص من ضعف الوزن الزائد الذي يمكن أن نخسره من دون احتساء الشاي، وأن معظم هذا الوزن يكون من الدهون المتراكمة في منطقة البطن.

14- العدس: يُعتبر العدس مصدراً مهماً جدّاً للبروتينات والألياف الغذائية، التي تساعد على تعزيز الإحساس بالشبع. ويحتوي نصف كوب من العدس على 3.4 غرام من النشاء المقاوم.

15- الموز: خلافاً لما يعتقده الكثيرون، فإنّ الموز طعام يساعد على تخفيف الوزن، شرط تناوله مائلاً إلى اللون الأخضر. فالموزة المتوسطة التي يميل لونها قليلاً إلى الأخضر، تحتوي على 12.5 غرام من النشاء المقاوم. وحتى الموزة الناضجة تحتل مرتبة متقدمة على لائحة الأطعمة، التي تحتوي على النشاء المقاوم (نحو 5 غرامات). 16- البيض: البيض غني جدّاً بالبروتينات التي تخفف الشهيّة إلى الأكل. وكانت إحدى الدراسات قد أفادت، أنّ النساء ذوات الوزن الزائد اللواتي كنّ يأكين البيض في وجبة الإفطار، نجحن في التخلص من ضعف الوزن الذي تخلصت منه النساء اللواتي كنّ يبدأنّ نهارهنّ بتناول خبز البيغل. ولا يجب أن نقلق بشأن الكوليسترول، فلم تُظهر الدراسة أن تناول البيض أثّر سلباً أو إيجاباً في رفع مستويات الكوليسترول الضار، أو خفض مستويات الكوليسترول الجيّد. 17- الشوكولاتة السوداء: تَبيّن أن تناول قطعة من الشوكولاتة السوداء بعد الوجبة، يساعد على إبطاء عملية الهضم، ما يطيل فترة إحساسنا بالشبع، ويساعد على التخفيف من كمية الطعام التي نأكلها في الوجبة التالية. والشوكولاتة السوداء غنية بالدهون الصحية الأحادية غير المشبعة. وتشير الأبحاث، إلى أنّ اعتماد نظام غذائي غني بهذه الأحماض الدهنية، يساعد على تنشيط الأيض وعلى حرق المزيد من الوحدات الحرارية والدهون. كذلك، يمكن لهذه الأحماض الدهنية أن تساعد على التخفيف من التّوْق الشديد إلى تناول الأطعمة الغنية بالملح والسكر والدهون. 18- البرتقال:

تحتوي ثمرة متوسطة من البرتقال على 60 وحدة حرارية فقط، وهي غنية جدّاً بالألياف الغذائية. وكان البحّاثة الأستراليون قد صنّفوا البرتقال على لائحة أكثر 38 نوعاً من الأطعمة الأكثر قدرة على الإشباع. ومن الطبيعي أن يساعد إحساسنا بالشبع على التخفيف من مجمل كمية الطعام التي نأكلها خلال النهار.

19- البطاطا: صحيح أنّ البطاطا غنية بالكربوهيدرات، إلا أنّها 3 مرات أكثر قدرة على الإشباع من شريحة من الخبز الأبيض، وهي تحتل مرتبة البرتقال نفسها على لائحة الأطعمة الأكثر قدرة على الإشباع. فضلاً عن ذلك، فإنّ البطاطا غنية بالنشاء المقاوم. 20- الصنوبر: يحتوي الصنوبر على الدهون الأحادية نفسها غير المشبعة، الموجودة في بقية المكسرات، التي تساعد على التخفيف من تأثير هُرمونات الجوع، وتساعد على حرق دهون البطن. وتَبيّن في إحدى الدراسات، أنّ الاستعاضة عن الدهون المشبعة بهذه الدهون الصحية، تساعد الأشخاص ذوي الوزن

الزائد على التخفيف من مجمل عدد الوحدات الحرارية التي يتناولونها في اليوم، وتساعدهم على زيادة نشاهم البدني. ولا تحتوي 90 حبة تقريباً من الصنوبر إلا على 95 وحدة حرارية. 21- الفاصولياء البيضاء: نصف كوب من هذه الفاصولياء الغنية بالألياف، يحتوي على 4 غرامات من النشاء المقاوم. 22- الجبن: جبن الماعز والجبن الأبيض من نوع فيتا، يحتويان على نوع من الأحماض الدهنية التي تساعد على الإحساس بالشبع، وعلى حرق كمية أكبر من الدهون. ويُستحسن اختيار أنواع الجبن المستخرجة من حليب الماعز الذي يعيش في البراري، فهو يحتوي على نسبة أكبر من هذه الدهون الصحية. 23- الحليب خفيف الدسم: الحامض الدهني نفسه الموجود في الجبن، متوافر أيضاً في الحليب. فضلاً عن ذلك، فإنّ الحليب يحتوي على بروتينات تساعد على الإحسان بالشبع وبالرضا. إضافة إلى ذلك، فإنّ الكالسيوم الذي يوفّره الحليب، يساعد كما أظهرت إحدى الدراسات، النساء اللواتي يتناولن ما بين 1000 و1400 ملليغرام من الكالسيوم في اليوم، ويجعلهنّ ينجحن في حرق نسبة أكبر من دهون الجسم والوحدات الحرارية، مقارنة بما تحرقها الأخريات اللواتي لا يفعلن ذلك.

24- الحمص: يحتوي نصف كوب من الحمص على أكثر من غرامين من النشاء المقاوم. كذلك، فإنّ الحمّص يُعتبر مصدراً جيّداً للبروتينات والألياف الغذائية والدهون الصحية. 25- الشعير: تساعد إضافة نصف كوب من الشعير إلى الوجبة الغذائية، بجعلها أكثر قدرة على الإشباع، ما يمنحها نسبة عالية من الألياف الغذائية، ونحو غرامين من النشاء المقاوم. 26- الكينوا: نوع آخر من الحبوب الكاملة الغنية بالبروتينات المكافحة للجوع. ويساعد تناول الكينوا على الإحساس بالشبع لوقت أطول، بقدر أقل من الوحدات الحرارية، ويُجنّبنا الإفراط في الأكل في الوجبات التالية.