إيجابيات وسلبيات رجيم الموز

رجيم الموز من أكثر أنواع الرجيم الذي لاقى رواجاً وإقبالاً من قبل الناس لا سيما أُولئك الذين يريدون طُرق سريعة لإنقاص أوزانهم، لذلك يمكنك استخدام رجيم الموز للتخلص من السعرات الحرارية والدهون الزائدة وهو لذيذ في نفس الوقت.

ما هو رجيم الموز؟

هو نظام غذائي ابتكره رجل ياباني وزوجته، حيث أنّ كلاهما يعملان في مجال الأدوية والطب البديل، ويقوم هذا الرجيم على فكرة تناول الموز لإنقاص الوزن، وأن لا يعير الشخص اهتماماً كبيراً لعدد السعرات الحرارية التي سوف يأكلها لاحقاً.

ما المطلوب خلال هذا النظام ؟

يركّز هذا البرنامج الغذائي على ضرورة عدم تناول أي شيء بعد الساعة الثامنة ليلاً، ويجب النوم قبل منتصف الليل، وينقسم هذا الرجيم لعدّة أنظمة وهي:

النظام الأوّل وهو نظام ال 14 يوم:

الإفطار: بين الساعة 6 -9، موزة إلى ثلاث موزات مع كوب ماء دافئ.

بين الفطور والغداء: أي حبة من الفواكه.

الغداء: بين الساعة 1 – 3 تناول وجبة عادية مع الحرص أن تكون صحّية، بدون زيوت ودهون عالية.

بين الفطور والعشاء: عصير طازج أو حبة فواكه.

العشاء قبل الساعة الثامنة : صحن سلطة خضروات أو سلطة فواكه مع توست أسمر.

النظام الثاني وهو رجيم السبعة أيّام:

يتيح لك هذا النظام تناول ست وجبات من الطعام على مدار اليوم، لكن يجب أن تحتوي كلّ وجبة على نصف كوب حليب خالي الدسم، وموزتين.

يمكنك تناول اللبن أو الزبادي خلال الوجبات.

ينصح تناول البيض وشرب الشاي خلال هذا الأيّام، لتحافظ على توازن البروتين في جسمك.

النظام الثالث وهو نظام الخمسة أيّام:

هذا النظام يقوم فقط على تناول الموز والحليب طوال اليوم بأي كمية تريدها، ولكن هذه الطريقة لا توفّر للجسم كلّ احتياجاته من الطعام والمواد الغذائية.

هل يعمل حقّاً هذا الرجيم على تخفيف الوزن؟

لا يوجد ما يثبت حتى الآن فاعليته في تخفيف الوزن، لكن يمكننا تلخيص بعض الأسباب التي تدفعنا لتطبيق مثل هذا الرجيم:

الموز يرفع هرمون السيروتونين، وهو هرمون مسؤول عن السعادة في الجسم، وعندما يتناول الجسم شيء يحبّه ويرغب به، فإنّه سيزيد من عملية الحرق، بعكس تناول أشياء لا يحبّها، التي تسبب نتائج سلبية في كثير من الأنظمة الغذائية.

الموز من الأطعمة التي تسبّب الشعور بالشبع، لذلك سيقلل من استهلاك الجسم للكثير من الطعام خلال اليوم.

يركّز هذا الرجيم على ضرورة عدم تناول الطعام بعد الساعة الثامنة، وضرورة النوم قبل منتصف الليل، وهذا أمر جيّد، فقد أثبتت الكثير من الدراسات، على أنّ النوم مبكراً يساعد في الحفاظ على وزن مثالي.

إيجابيات رجيم الموز

نظام بسيط وغير معقّد ومدّته قصيرة.

تكلفته قليلة جدّاً.

يوفّر عناصر غذائية مهمّة للجسم من بوتاسيوم ومغنيسيوم والفيتامينات.

غني بالألياف المهمّة للجسم.

يعطي شعوراً بالشبع على عكس كثير من الأنظمة الغذائية.

يُحسّن الحالة المزاجية للشخص برفعه هرمون السعادة.

سلبيات رجيم الموز

لا يعطي ضماناً بالحفاظ على الوزن الذي وصلت إليه، حيث ستعود لعاداتك الغذائية بعد وقت قصير وربّما تكتسب المزيد من الوزن.

يهمل الرياضة ولا يركّز عليها، وهي من أهم الوسائل للحفاظ على وزن مثالي.

ما يمكنك فعله للاستفادة من رجيم الموز

يجب شرب الماء بكثرة.

ممارسة الرياضة بانتظام .

الابتعاد عن الأطعمة المقلية والوجبات السريعة والحلويات.

التركيز على الفواكه قليلة السكر، والإكثار من الفواكه الحارقة للدهون كالكيوي والأناناس والحمضيات.