أطعمة غير متوقعة تعيق خسارة الوزن

هل تحاول خسارة الوزن إلّا أنّك لا تنجح في ذلك؟ قد تكون الأطعمة التي تتناولها هي السبب! اكتشف أهم الأطعمة التي تعيق خسارة الوزن.

قد تندهش عندما تكتشف أنّ بعض الأطعمة الصحّية التي تحرص على تناولها دائماً أو الأطعمة المعروف بأنّها صحّية تعمل على إعاقة كلّ جهودك في خسارة الوزن.

ولذلك يجب أن تعيد معلوماتك حول الأطعمة التي تناسبك أثناء إتباع حمية غذائية لتسير في الاتجاه الصحيح لفقدان الوزن.

1- الألبان خالية الدسم

يبتعد كثير عن الزبادي والحليب كامل الدسم أو نصف دسم، ويعتقدون أنّ الحليب خالي الدسم مثالياً للرجيم ولا يساهم في زيادة الوزن.

ولكن في الحقيقة يمكن أن يتسبّب الزبادي أو الحليب بدون دسم في زيادة الوزن، لأنّه لا يكون مشبعاً مثل الحليب كامل الدسم، وبالتالي يزيد الشعور بالجوع.

كما أنّ بعض الشركات تقوم بتزويد الحليب خالي الدسم بالسكر لتحليته حتى يتم تحسين النكهة.

يمدّ الحليب منزوع الدسم الجسم بعناصر غذائية أقل من غيرها، حيث أنّ الحليب كامل الدسم يُعدّ مصدر أساسي للفيتامينات القابلة للذوبان في الدهون، وتشمل فيتامين A، D، E، وK، بالإضافة إلى

الكالسيوم والفسفور.

وتحتاج هذه الفيتامينات إلى الدهون لتدخل معها إلى الجسم ويمتصها، وبالتالي فإنّ نزع الدسم يصعب امتصاص هذه الفيتامينات.

كذلك فإنّ الألبان عموماً حمضية، سواء كانت كاملة الدسم أو خالية الدسم، وهذه الأحماض تساهم في صعوبة تقليل الوزن.

2- الدقيق بأنواعه

يعتقد كثير من الأشخاص أنّ خبز القمح الكامل هو الأفضل خلال الرجيم، ويعتبر أكثر الأنواع الصحّية التي تساعد في فقدان الوزن.

وعلى الرغم من أنّ تناول القمح الكامل بشكل محدود يمكن أن يكون مناسباً خلال اتّباع الحمية الغذائية في بادئ الأمر، لكنّ الاستمرار في تناول منتجات القمح «وتحديداً الغلوتين» يمكن أن يعيق فقدان الوزن لأنّك لن تشعر بالشبع.

كما أنّ القمح الكامل يسبّب تراكم الدهون في البطن، كما يؤدّي إلى انخفاض مستويات الطاقة في الجسم، وبالتالي قلة الحركة الهامة لخسارة الوزن.

3- المنتجات المدوّن عليها «قليلة الدسم»

يلجأ الأشخاص الذين يتبعون الحميات الغذائية لشراء المنتجات المدون عليها عبارة «قليلة الدسم»، وهي خدعة أُخرى تلجأ إليها بعض الشركات، لأنّهم يقوموا بتعويض المذاق بعناصر أُخرى، وغالباً ما يكون السكر أو الصوديوم.

والسكر المكرر هو عنصر حمضي مثل الألبان، فيشجّع الجسم في التمسك بالوزن الزائد.

كذلك فإنّ الأطعمة التي تحتوي على الصوديوم والملح الزائد يمكن أن تسبّب الانتفاخ وتجعلك تشعر بالثقل، وتساهم أيضاً في زيادة الوزن.

4- السلطة الخضراء

قبل تناول السلطة، يجب التأكد من مكوناتها، وأنّها تحتوي على الخضروات الطازجة، وتخلو من أي دهون وزيوت أو صلصات أو أملاح زائدة، وهذا ما يحدث غالباً في أطباق السلطة الجاهزة بالمطاعم.

حيث تقوم المطاعم بتخزين السلطات لفترات طويلة، ممّا يفقدها قيمتها الغذائية، وحتى تصبح بنكهة جيّدة، يُضاف إليها بعض العناصر الأُخرى التي تخفي الطعم القديم مثل الجبن المبشور أو الخبز المحمص.

وتُعدّ السلطة الملوّنة بالخضروات الطازجة والمصنوعة في المنزل هي الأكثر فائدة والتي تساعد بصورة أكبر في خسارة الوزن.

5- الفاكهة المجفّفة

تحتوي بعض أنواع الفاكهة المجفّفة على مقادير من السكر الخفي، وبالتالي لا تصبح مناسبة لمن يتبع الحمية الغذائية.

ولكن هذا لا يعني أنّ كلّ الفواكه المجفّفة تحتوي على السكر، فهناك أنواع صحّية وخالية من السكر، ويمكن معرفة هذا من خلال مراجعة المكونات المدوّنة على العبوة.

والأفضل هو تناول الفواكه الطازجة بعيداً عن تلك المجفّفة لضمان الحصول على فوائدها الصحّية كاملة.

ومع هذا يجب الابتعاد عن أنواع الفواكه التي تزيد الوزن، مثل البلح، المانغو، العنب، والإكثار من الفواكه المناسبة للرجيم مثل الجوافة، البرتقال، والتفاح.