كيف تؤثر حميتك الغذائية على عملية الأيض؟



هل تتبعون حمية غذائية معينة مع اقتراب حفل زفافكم أو مناسبة عزيزة عليكم؟ هل تقضون الكثير من الوقت في النادي الرياضي؟ ولا ترون أي تغيير في أجسامكم؟ نود إعلامكم أن حميتكم الغذائية قد تبطئ عملية الأيض لديكم! إليكم بعض الأخطاء التي نرتكبها جميعا في الحميات الغذائية والتي تبطئ من عملية الأيض:

- حميات تنظيف الجسم : الحمية الغذائية التي تهدف إلى تنظيف الجسم من السموم تساعد على فقدان الوزن بسرعة ، لكن ما لا تعرفونه هو أن جزءاً كبيراً من الوزن المفقود هو من الماء! عندما يبدأ الجسم في استهلاك القليل من الطعام سيؤثر ذلك سلباً على النسيج العضلي، مما سيؤثر على عملية الأيض، كما أنك ستعيدون اكتساب الوزن الذي فقدتموه بسرعة.

- عدم تناول كميات كافية من البروتين: يعتقد العديد من الناس أن الحمية الغذائية تعني الابتعاد عن تناول البروتين، لكن البروتين غني بالأحماض الأمينية المطلوبة لبناء العضلات.

- المشروبات الغازية الدايت: تحتوي المشروبات الغازية الدايت على محليات اصطناعية، لذا ستتوقع المستقبلات الموجودة في الدماغ الحصول على المزيد من السعرات الحرارية من السكر؛ فيطلق الجسم هرمون الأنسولين من الدهن المخزن في الجسم.

- تناول كميات قليلة من الطعام: قد يساعد تناول كميات قليلة من الطعام على فقدان الوزن، لكن سيضر ذلك بعمليات الأيض، فعندما تقومون بتجويع أنفسكم سيلجأ الجسم إلى آلية الدفاع؛ أي سيبدأ بتخزين السعرات الحرارية فيه ولن يقوم بحرقها.

لذا احرصوا على الإكثار من الخضراوات والفواكه لتنشيط عملية الأيض.