

ثمانى خطوات فعالة لخسارة الوزن بسرعة وبأقل جهد ممكن... تعرف عليها



سواء كان الأمر يتعلق بإنقاص الوزن لمناسبة خاصة، أو لأن صحتنا معرضة للخطر، فإن فكرة اتباع نصيحة هيئة الخدمات الصحية الوطنية البريطانية بالبدء ببطء - أي إنقاص نحو نصف كيلوغرام فقط في الأسبوع - ليست جذابة على الإطلاق.

وفي الواقع، إذا بحثت عن كيفية إنقاص الوزن بسرعة عبر محرك "غوغل"، فستجد أكثر من مليار نتيجة. عندما يتعلق الأمر بالالتزام بأنظمة غذائية مُنقصة للوزن، فإننا ببساطة لسنا مستعدين للعبة طويلة الأمد.

ويشرح الدكتور أدريان براون، رئيس مجموعة اختصاصيي السمنة التابعة للجمعية البريطانية لاختصاصيي التغذية: "حالياً"، يشجع المتخصصون في مجال الصحة الناس على إنقاص الوزن من خلال إجراء تغييرات تدريجية في النظام الغذائي. ومع ذلك، فقد قام العديد من الأشخاص بهذا من دون نجاح يذكر. في عيادتي، أجد في بعض الأحيان أن النهج البطيء والثابت لا يحفز العملاء على الاستمرار، أو معالجة العديد من المشاكل الصحية المرتبطة بزيادة الوزن في الجسم".

ورصد العلماء ثماني نصائح لإنقاص الوزن بسرعة وأمان بأقل جهد ممكن، وفقاً لصحيفة "التلغراف":

تخلص من الدهون

تحتوي الدهون على ضعف السرعات الحرارية الموجودة في البروتين أو الكربوهيدرات، لذا فإن تناول كميات أقل من الأطعمة الغنية بالدهون يمكن أن يقلل بشكل كبير من الطاقة. ركز على تقليل أو التخلص من الأطعمة الغنية بالدهون والتي تحتوي أيضاً على نسبة عالية من السكر أو الملح مقابل القليل من العناصر الغذائية، مثل البسكويت والكعك والشوكولاته ورقائق البطاطس، واختر أنواعاً أقل دهوناً من الأطعمة الغنية بالعناصر الغذائية مثل الحليب واللحوم.

زيادة البروتين

يساعد البروتين على الشعور بالشبع، مما يسمح لنا بتقليل حجم الحصة، وبالتالي السرعات الحرارية، دون الشعور بالجوع.

وعلى سبيل المثال، وجدت إحدى الدراسات أن تناول وجبة فطور من البيض والخبز المحمص يعني أن البالغين الذين يعانون من السمنة يستهلكون "182" سعرة حرارية أقل في وقت الغداء ويشعرون بجوع أقل مما يحصل بعد تناول وجبة فطور من الحبوب مع الحليب والعصير. اختر الأطعمة الخالية من الدهون والغنية بالبروتين مثل الأسماك والدواجن واللحوم الخالية من الدهون والبيض والحليب منزوع الدسم والحبوب مثل الحمص والفاصوليا والعدس.

خفض الكربوهيدرات إلى النصف

الكربوهيدرات مهمة في النظام الغذائي المتوازن، ولكننا غالباً ما نتناول كميات كبيرة جداً أو نضيف إليها سرعات حرارية إضافية، مثل الزبدة على الخبز. تناول نصف الكمية المعتادة من الأرز أو المعكرونة، أو استبدل بها الخضراوات.

تناول الكثير من الألياف

الأطعمة الغنية بالألياف، مثل الخضراوات والفواكه والبقول والخبز المصنوع من الحبوب الكاملة

والمعكرونة والأرز، تملأ المعدة، لذا نشعر بالشبع عند تناول كميات أقل، بالإضافة إلى أنها تساعد في تأخير الشعور بالجوع. هذا مهم لأنه عندما نفقد الوزن، يحاول جسمنا تنظيم نفسه للعودة إلى وزنه الأصلي، وهي آلية تطورية تحمي جسمنا في أوقات المجاعة.

وتساعد الألياف في الحفاظ على الشعور بالشبع لفترة أطول.

الابتعاد عن السكر

يحتوي السكر على سعرات حرارية لكنه لا يحتوي على أي مغذيات أخرى، لذا فإن تجنب تناول كميات زائدة منه قد يكون وسيلة سهلة لفقدان الوزن. تجنب تناول السكر في المشروبات الساخنة، واختر المشروبات الغازية الخالية من السكر واستبدل الفواكه بالحلويات أو الوجبات الخفيفة السكرية.

حافظ على ترطيب جسمك

يمكن أن يسبب الجفاف الصداع والدوار والتعب وضعف التركيز ويدفعنا إلى تناول الوجبات الخفيفة السكرية لتعزيز الطاقة في حين أننا نكون بحاجة حقاً إلى السوائل.

وتعتمد الكمية المطلوبة على حجمنا وعمرنا ومستويات نشاطنا والطقس، لذا فإن النصيحة بشرب ستة إلى ثمانية أكواب من السوائل يومياً هي دليل تقريبي. تُحسب جميع السوائل، باستثناء الكحول، ضمن احتياجاتنا. وهذا يشمل الشاي والقهوة والحليب والمشروبات الغازية، ولكن من الأفضل اختيار المشروبات الخالية من السعرات الحرارية لفقدان الوزن، والماء هو الخيار الأمثل.

تناول النباتات

يمكن أن يساعد تناول النباتات في فقدان الوزن بسرعة عن طريق تقليل السعرات الحرارية بشكل كبير والحصول على الألياف المطلوبة.

الابتعاد عن الكحول

تحتوي المشروبات الكحولية على 7 سعرات حرارية لكل غرام - تقريباً مثل الدهون (9 سعرات حرارية لكل

غرام). يحتوي كوبان من النبيذ على 320 سعرة حرارية، على سبيل المثال.