لمن يعانون من الانتفاخ والوزن الزائد..عليكم بهذه الأمور!



إن الخبز والمكرونة والأرز من النشويات التي يحبها الكثيرون، فهي ذات ثمن زهيد، وتمتلك طعمة لذيذة، لذلك نرى العديد من الأشخاص في يوم العمل يقومون بتناول هذا النوع من الأطعمة، وهذا يعرضهم لزيادة الوزن والعديد من المشاكل الصحية.

وقرار سحب النشويات أو التقليل من تناول تلك الأطعمة يعد من الأمور الجيدة لصحتك، بحسب ما يكرره دائماً خبراء التغذية.

فالتوقف عن تناول الخبز والمكرونة والأرز يعد من الحيل الغذائية الجيدة للتخلص من الوزن الزائد، ونجد أن العديد من الأشخاص يقومون باتباع هذا الأمر للحفاظ علي أوزنهم، حيث إن ذلك يقلل نسبة السعرات الحرارية المتناولة في كل وجبة، ولكن بعد التوقف بفترة قليلة عن تناول النشويات، ينزل الوزن بشكل ملحوظ، ونجد أن بعض الأشخاص يحصلون على تحسن كبير في الصحة العامة، فيقل الشعور بالانتفاخ الذي يصيب البعض في البطن، وأيضا تزداد فرص التركيز ونشاط المخ والجسم بشكل ملحوظ.

وبحسب خبراء التغذية، فإن الأشخاص الذين يتوقفون عن تناول الخبز والمكرونة والأرز، يرتفع لديهم الشعور بالطاقة والحيوية، والقدرة على الحركة بشكل أفضل نتيجة نزول الوزن وأيضا تناول الأطعمة الصحية.

وينصح خبراء التغذية باللجوء للبدائل الصحية للأرز والمكرونة والخبز، حيث يمكن تناول السلطة الخضراء، والبروتين الحيواني والنباتي مثل الفول والعدس والحمص، وأيضا اللحوم الحمراء، والبيضاء كالدجاج، والأسماك، وكذلك يمكن تناول الفواكه الغنية بالألياف، كالخيار والخس، فتناول هذا النوع من الأطعمة يعطي شعورا بالشبع ويجنبك زيادة الوزن أو الشعور بالانتفاخ.