

أليكم الاطعمة الـ11 الأفضل والأغنى بالبروتين لفقدان الوزن



وأوضحت أخصائية التغذية المسجلة جين فيلنوورث أن تناول الأطعمة الغنية بالبروتين في نظامك الغذائي يمكن أن يلعب دورا رئيسيا في أي رحلة إنقاص الوزن. وأشارت إلى أن هناك قائمة أطعمة غنية بالبروتين يوصي بها أخصائيو التغذية لفقدان الوزن، تشمل ما يلي:

-زبدة الفول السوداني غنية بالبروتينات والدهون "الصحية":

زبدة الفول السوداني منخفضة الكربوهيدرات ويمكن أن تكون مصدرا كبيرا للبروتين والدهون "الصحية".

وقالت اختصاصية التغذية ربيكا ستيف لموقع "بزنس إنسايدر": "إن طعامي الغني بالبروتين المفضل لفقدان الوزن هو زبدة الفول السوداني. لكل وجبة (عادة ما تكون ملعقتان كبيرتان)، ستحصل على نحو 8 غ من البروتين".

-ابدأ يومك ببعض البيض الغني بالعناصر الغذائية:

تحدثت فيلنورث لموقع "بزنس إنسايدر" قائلة: "البيض غذاء رائع لفقدان الوزن. إنه مليء بالفيتامينات والمعادن، وتحتوي بيضة واحدة على حوالي 6 غ من البروتين عالي الجودة مع جميع الأحماض الأمينية الأساسية.

-أضف السلمون إلى نظامك الغذائي:

أشارت فيلنورث: "أحد الأطعمة المفضلة لدي لخسارة الوزن هو سمك السلمون".

وعلى الرغم من أن سمك السلمون سمك دهني، إلا أن تناول النوع الصحيح من الدهون لا يعني بالضرورة أنك ستكتسب وزنا زائدا.

وتحتوي الأسماك على أحماض أوميغا 3 الدهنية الأساسية، والتي يجب أن تحصل عليها من نظامك الغذائي لأن جسم الإنسان لا يستطيع إنتاجها.

-الفاصوليا السوداء هي بروتين نباتي رائع لفقدان الوزن:

تقول فيلنورث: "البروتين النباتي المفضل لدي لفقدان الوزن هو الفاصوليا السوداء"

وأخبرت "بزنس إنسايدر" أنه بالإضافة إلى احتوائها على نسبة عالية من البروتين، فإن الفاصوليا السوداء غنية أيضا بالألياف، لذا يمكنها المساعدة في تخفيف الإمساك والانتفاخ، والذي يمكن أن يعزى إلى زيادة الوزن.

-اختر اللحوم قليلة السعرات الحرارية مثل صدور الدجاج:

أوضحت أخصائية التغذية سايرينا روسو لـ"بونس إنسايدر": "عند البحث عن أفضل الأطعمة الغنية بالبروتين لفقدان الوزن، فكر في مكونات منخفضة السعرات وعالية الجودة".
وقالت إن أول ما يتبادر إلى الذهن هو اللحوم الخالية من الدهون والدواجن والأسماك. وهذه كلها مصادر كبير للبروتين الكامل مع القليل من الكربوهيدرات والدهون.

-جرب التحول من الكربوهيدرات البيضاء إلى الكربوهيدرات من الحبوب الكاملة:

صرحت روسو بأن: "البذور الغنية بالبروتين ومنتجات الحبوب الكاملة تعد خيارا رائعا آخر".

وتنصح: "حاول دمج المعكرونة المصنوعة من الحبوب الكاملة أو البسكويت عالي البروتين في نظامك الغذائي، حيث تساعد هذه الحبوب في إبقائك ممتلئا من دون الكثير من السعرات الحرارية مثل الكربوهيدرات البيضاء المصنعة".

-تناول منتجات الألبان قليلة الدسم:

قالت روسو: "منتجات الألبان قليلة الدسم هي أيضا أمثلة على الأطعمة الغنية بالبروتين والتي قد تكون مفيدة لفقدان الوزن".

واقترحت اختيار الحليب العادي أو قليل الدسم أو خالي الدسم أو الزبادي أو الجبن.

ويمكن أيضا الاستمتاع بالزبادي العادي مع التوت الطازج للحصول على بعض الحلاوة الطبيعية.

-أضف بعض الجبن القريش إلى نظامك الغذائي:

يعرف جبن القريش بأنه أحد أنواع الجبن الأبيض الطري الذي يصنع من العيران أو اللبن بعد نزع الدسم منه.

ويقول اختصاصي التغذية ستاتشي غولبين: "يعد منتج الألبان الغني بالبروتين هذا إضافة رائعة لأي وجبة".

ويمكن أن يحتوي كوب من هذا الجبن قليل الدسم مع 1% دسم الحليب، على نحو 28غ من البروتين.

وعلى الرغم من أن حصة الجبن تحتوي على نسبة عالية من الصوديوم إلى حد ما، يمكنك البحث عن العلامات التجارية منخفضة الصوديوم أو الخالية من الصوديوم.

-استخدم الكينوا كبديل للأرز أو المعكرونة:

يشرح غولبين أن "هذه البذور الخالية من الغلوتين هي بديل لذيذ وصحي للأرز أو المعكرونة".

وتحتوي الوجبة على ما يقرب من 8 غ من البروتين و5 غ من الألياف الصديقة للأمعاء.

- المكسرات هي خيار آخر رائع للبروتين النباتي:

قال غولبين لـ "بزنس إنسايدر": "المكسرات هي إضافة رائعة ومغذية لأي خطة نمط حياة صحية".

ويحتوي كل من اللوز والفسق والفاصوليا السوداني على 6 غ تقريبا من البروتين لكل أونصة واحدة (نحو 30 غ) مع نحو 3 غ من الألياف الصديقة للأمعاء.

- أضف الجمبري:

"الجمبري هو بروتين مليء بالسعرات الحرارية المنخفضة للغاية" بحسب اختصاصية التغذية سمر يول.

وأضافت أنه مصدر ممتاز لليود، الذي نحتاجه لدعم صحة الغدة الدرقية وإدارة التمثيل الغذائي لدينا.

المصدر: بزنس إنسايدر