

الإفطار، الغذاء والعشاء يفقدن تقريبا ٤ باوندات في خلال ٣ شهور فقط.

وهذا لأن هذه الفاكهة تقلل من نسبة الأنسولين بالجسم مما ينظم عملية هضم الدهون، ويقمع الشهية للطعام ويحرق السعرات الحرارية بسرعة أكبر.

ولسوء الحظ، لا تتوفر تلك الفوائد بالنسبة للعصائر الحمضية التي تحتوي على كثير من السكر، وإذا رغبت في الحصول على الجريبفروت في شكل عصير قم بعصره بنفسك ولا تضيف له أي محليات.

6

الرياضة:

الذهاب إلى صالة الألعاب الرياضية لا يساعدك في حرق السعرات الحرارية فقط، لكن هناك المزيد الذي أثبتته دراسة نشرت في صحيفة أمريكية في علم الفسيولوجي حيث اكتشفت أن ممارسة التمرينات التي تقوي القلب لمدة ساعة يوميا تعمل على تقليل شهيتك للطعام لمدة تصل إلى ساعتين بعد الانتهاء منها.

وهذا النوع من التمرينات يقلل من إنتاج هرمون (الغريلين) وهو هرمون يزيد الشهية للطعام، وتزيد من الهرمون الذي يقمع الشهية، ومع ذلك فإن ممارسة نفس هذا التمرين يوما بعد يوم يمكن أن يسبب تأثيرات إيجابية على عملية الأيض لديك حتى قمتها.

تأكد من التنوع في التمرينات ولا تستمر على نوع واحد على الأقل مرتين في الشهر، فيجب مزج التمرين القلبي مع بعض الأنواع الأخرى مثل ركوب الدراجات، التجديف، أو الجري والتمارين على الآلات الرياضية.

7

الشبع بالروائح:

ربما يبدو الأمر غريبا لكنه مؤكد بالدراسة حيث أثبتت دراسة أن الناس الذين يستشقون رائحة النعناع كل ساعتين يأكلون ٢٠٧٠٠ سعرات أقل أسبوعيا مما يجعلهم يفقدون باوندا كل أسبوع.

فالرائحة تعمل على المخ وتجعلك تعتقد أنك تناولت الطعام ومنها تشعر بالشبع رغم كونك غير ذلك، أي أن استنشاق النعناع بصفة مستمرة يمنحك نتائج أفضل.

7

التوت البري:

يؤثر التوت على الجينات المسؤولة عن حرق الدهون وتخزينها، لذلك تناولهم لا يجعلك تشعر بالامتلاء فقط، لكن يساعدك أيضا على التخلص من دهون البطن الزائدة، هذا ما يخبرنا به الدكتور (ميتشيل سيمور) وهو عالم وباحث في هذا المجال.

وفي دراسة الدكتوراة الخاصة به كان يتناول المشاركون بتلك الدراسة كوبا من التوت كل يوم لمدة ثلاثة شهور، وفقدوا ٢٪ من الدهون المخزنة بأجسامهم.

وإذا كان الموسم ليس به توت طازج يمكنك شراء التوت المثلج للحصول على نفس الفوائد.

العلكة لا تؤكل ولا يمكن بلعها إلا أنها تساعدك على الشعور بالشبع حيث أعلنت دراسة أنك عند تناولك لها لمدة ٦٠ دقيقة في الصباح سوف تقلل حوالي ٦٧ سعرا حراريا من وجبة الغذاء

يحتاج الجسم إلى المشير؟

وهنا دراسة حديثة قام بها بعض الباحثين بجامعة كاليفورنيا بمنطقة أيرفين، وأوضحت أن الدهون المشبعة الموجودة بالأفوكادو وزيت الزيتون تتحول إلى مكون يشعرك بالشبع ويتحكم في شعورك بالجوع.

فالمهم أن تتجنب المبالغة في تناولهما، وتأكد من أن تمثل تلك الدهون ٣٠٪ فقط من السعرات الحرارية التي تتناولها باليوم الواحد وهذا ما تقوله السيدة (رانيا الباتانية) وهي خبيرة التغذية في نادي لوس أنجيلوس الرياضي وسان فرانسيسكو.

وإذا كنت تعمل على نظام غذائي يتكون من ١٥٠٠ سعر حراري، يجب أن تحتوي وجبات الطعام على حد أقصى ١٠٪ من الدهون المشبعة.

2

مضغ العلكة:

بالرغم من أن العلكة لا تؤكل ولا يمكن بلعها إلا أنها تساعدك على الشعور بالشبع، حيث أعلنت دراسة أنك عند تناولك لها لمدة ٦٠ دقيقة في الصباح سوف تقلل حوالي ٦٧ سعرا حراريا من وجبة الغذاء، فهناك دليل أن مضغ العلكة يساعدك على الشعور بالشبع ويقلل رغبتك في تناول الطعام، وهذا ما تخبرنا به الطبيبة (الين راش) الحاصلة على الدكتوراة من جامعة أوكلاند للتكنولوجيا.

وتضيف: "الآلية هنا ممكنة وليست واضحة لكن يعتقد أن هناك ارتباط بين عملية المضغ، والطعم والرائحة الموجود بها وتدفع للعباب".

وللحفاظ على صحة الفم والأسنان مع عدم زيادة السعرات بالجسم، احرص على خلو العلكة من السكر، لأنها تلحق التسوس بأسنانك، بالإضافة إلى أن العلكة الخالية من السكر تحسن من تدفق اللعاب الذي يقمع مزيدا من شهيتك.

3

اجعل وجبتك الخفيفة هي اللوز:

اللوز من المغذيات الطبيعية التي تحتوي على الفيبير والدهون المشبعة حيث يتحdan معا لخلق قوة خارقة تشعرك بالشبع، وهذا ليس كل شيء، فهناك دراسة حديثة اكتشفت أنه يمكنك أن تقلل حجم الخصر لديك بنسبة ١٤٪ إذا تناولت حفنة من اللوز يوميا لمدة عام ونصف فقط، ومع ذلك لا تنسى أن اللوز يحتوي على نسبة عالية من السعرات الحرارية فلا تزيد من تناوله عن ٣ أونصات يوميا للحصول على أفضل النتائج في إنقاص الوزن.

4

أعد الكربوهيدرات إلى نظامك الغذائي:

نحن نعلم أن الكربوهيدرات والنشويات منعت من النظام الغذائي للتخسيس منذ بضع سنوات، لكنها تعود الآن ونعلم جيدا أنها أفضل طريقة لك عما كنا نعتقد فيما مضى.

فمثلما هناك دهون مفيدة ودهون ضارة، ليست كل أنواع الكربوهيدرات متساوية، فعليك اختيار الكربوهيدرات المعقدة التي توجد في الفواكه والخضروات والحبوب الكاملة، لأنها تأخذ وقتا أطول في الهضم وبالتالي تساعد على إبقائك في حالة من الشعور بالشبع والامتلاء.

كذلك البطاطس تأخذ وقتا طويلا في الهضم لاحتوائها على نوع من النشا المقاوم لإنزيمات الهضم فهي يمكن أن تعمل لصالحك، وكثيرا ما نوصي الأشخاص بتناول نصف بطاطا كبيرة كل يوم مع وجبة الغذاء، وللحصول على مزيد من القيمة الغذائية عليك بتناول البطاطا الحلوة الغنية جدا بالألياف وفيتامينات C, A.

5

تناول الجريبفروت:

اكتشفت دراسة تمت مؤخرا أن الناس عندما يأكلون نصف ثمرة جريبفروت مع

اشعر بالشبع لفترة أطول مع النصائح التالية

مع التضور جوعا بعد ممارسة التمرينات الرياضية، وفترة الهبوط التي نصاب بها بعد الظهر والتسليّة أمام التلفاز، نعتقد جميعنا أننا بحاجة إلى تناول المزيد من الطعام حتى إذا كنا قد تناولنا الطعام بالفعل.

وللمساعدة في الحفاظ على مستوى السعرات الحرارية بالجسم في إطارها الصحي، تحدثنا مع الخبراء في مجال الرشاقة والتغذية، بالإضافة إلى الاطلاع على أحدث الأبحاث في هذا المجال لمعرفة كيف يمكنك الشعور بالشبع لفترة أطول من المعتاد.

وهنا ثمانية طرق مفاجأة لسد الجوع دون أن تعرض نفسك لسعرات إضافية:

1

تناول الأطعمة الدهنية:

ربما يبدو الأمر غريبا، لكن التخلص من جميع الدهون التي في نظامك الغذائي سوف يجعلك أكثر سمنة، لأن جسمك يحتاج إلى الدهون غير المشبعة (الدهون المفيدة) فهي هامة جدا.

وتتركز أهميتها في النقاط التالية:

- تساعد الجسم على العمل بشكل طبيعي.
- تبقى دائما محتفظا بطاقته وحيويته.
- يمكنه امتصاص فيتامينات معينة وهامة.