

احذري طعامك مساءً لو كنتي ترغبين في تخفيف وزنك

يمكن أن يساعد تجنب تناول المواد الكربوهيدراتية في المساء على إنقاص الوزن. ويُعد الخبز والمكرونه والأرز والبطاطس ورقائق البطاطس المحمرة والحلوى من الأطعمة الغنية بالكربوهيدرات. لذا ننصح أنيكا بريسكه أخصائية التغذية والاقتصاد المنزلي بالجامعة الألمانية للوقاية والإدارة الصحية ، بألا تشتمل قائمة الطعام في المساء على مثل هذه الأطعمة .

وأوضحت الخبيرة الألمانية :” عند اتباع نظام غذائي منخفض الكربوهيدرات، فحينئذ تقل حاجة الجسم إلى الأنسولين، وهو الهرمون الذي يلعب دوراً هاماً في تفكك الكربوهيدرات داخل الجسم”. وكننتيجة لذلك، تقل نسبة الدهون الغذائية المُخزنة في الجسم، كما يسهم ذلك في تعزيز حرق الدهون، الأمر الذي يكون هاماً أثناء الليل على وجه الخصوص.

وتوصي بأن تضم الوجبة الغذائية في المساء طبق سلطة مع جبن الفيتا أو شرائح الديك الرومي وكذلك أصناف الخضروات المطهية مع الجبن داخل الفرن كما يمكن أيضاً تناول حساء الخضروات وكذلك شرائح من اللحم أو السمك مع طبق جانبي من الخضروات. وأضافت أن من يتحرك أكثر من ذي قبل مع اتباع مثل هذه الأنظمة الغذائية منخفضة الكربوهيدرات، فيمكنه عندئذ فقدان العديد من الكيلوغرامات في أقرب وقت والحفاظ على الوزن المطلوب لفترة طويلة.