

فقدان الوزن يبدأ من ترتيب الثلاجة



الموجود بالفعل في الجسم .

٦- البيض:

يحاط البيض بمواد عالية القيمة الغذائية، وبروتينات تساعد على القضاء على دهون البطن . والبيض المنتج عضوياً يزيد الجسم بالمواد المغذية، إضافة إلى قدرته على مساعدة الجسم في القضاء على دهونه المخزنة .

٧- فول الصويا:

يعد من المصادر الطبيعية الغنية بمادة الليستين الدهنية، وهي مادة كيميائية تحول دون تخزين الدهون في خلايا الجسم . وتناول فول الصويا ثلاث مرات فقط في الأسبوع يحفز عملية حرق الدهون الميتابوليزم، والقضاء عليها.

٨- الموز:

يحفز الموز عملية حرق الدهون وهو من المصادر الطبيعية للبيوتاسيوم الذي يساعد في عملية الحرق، إضافة إلى أنه ينظم مستوى كميات الماء في الجسم . وتناول ٢٠٠٠٠ ملليغرام منه (٣حبات) يومياً يقضي بشدة على دهون الجسم .

٩- الثوم:

يعزز الثوم من قدرة الجسم على حرق الدهون، بالرغم من أن استخدامه في الأساس في الطهي لإكساب الطعام نكهة محببة، بيد أنه ينظم سكر الدم ويحفز عملية حرق الدهون . وتناول الثوم يؤدي إلى خفض مستوى الأنسولين في الجسم، ما يساعد على حرق الدهون .

١٠- التوت:

تناول التوت يقلل حامض الليبتين في الجسم، ويؤدي ذلك بدوره إلى تخفيف عملية حرق الدهون، فكلما زادت كفاءة الجسم في إتمام عملية الميتابوليزم، زادت معدلات احتراق الدهون. عن Food Magazine

“الميتابوليزم” . والشيكولاته مصدر غني بالدهون الأحادية المشبعة التي تساعد على القضاء على دهون البطن . ولكي تحقق الشيكولاته النتائج الفاعلة في القضاء على دهون الجسم يجب أن تدخل في مكوناتها الكوكا بنسبة ٧٨ في المئة على الأقل.

٥- القرع:

وتعد مصدراً طبيعياً لمواد تقضي على الدهون، وتساعد القرع حلوة المذاق في تثبيت مستويات سكر الجلوكوز في الدم، فيقلل بالتالي من كفاءة تخزين الدهون . وإضافة القرع للطعام يحفز عملية حرق الدهون “الميتابوليزم” . فيؤدي ذلك إلى تسريع حرق الدهون والقضاء على مخزونها

٢- الأفوكادو:

يعد الأفوكادو من الأغذية القاتلة للدهون، كما أنه يحارب السعرات . فالألياف التي تحيط بثمرته تساعد على تقليل الإحساس بالجوع، إضافة إلى احتوائها على دهون أحادية مشبعة . وبالرغم من أن كلمة “دهون” هنا قد تغير حفيظة البعض، إلا أن الدهون الأحادية المشبعة تسهم كثيراً في القضاء على دهون البطن .

٤- الشيكولاته السوداء:

تحفز الشيكولاته السوداء عملية حرق الطاقة في الجسم، لاحتوائها على كميات كبيرة من مضادات الأكسدة، وعلى مادة ثيوبورومين، المعروفة بأنها عامل مساعد على تنشيط عملية حرق الطاقة

على مكونات طبيعية تعرف بالكاباسيسين، وهي مادة تساعد الجسم على حرق السعرات الحرارية، كما أنها تساعد على ثبات مستويات سكر الدم، ويؤدي ثبات هذه المستويات إلى تقليل عملية تخزين الدهون . وكل جزء من الفلفل الحار يحوي بذوراً صالحة للأكل .

٢- بذور عباد الشمس:

يعد اللوز، والجوز، وبذور البقطين، وعباد الشمس، وبذور الكتان من الأطعمة القاتلة للدهون . ويساعد اللوز والبذور على إكسابنا إحساساً طويلاً بالشبع والامتلاء، إضافة إلى أنها مغلفة بمواد مغذية وأملاح معدنية مفيدة للجسم .

إذا كنت جاداً في إنقاص وزنك فلا تتردد الآن في أن تخطو الخطوة الأولى على الطريق، التي تبدأ ببساطة شديدة بإعادة ترتيب الأطعمة داخل ثلاجتك، وانتبه للنصائح التالية التي من شأنها أن تعينك على تنفيذ خطتك.

الإرهاق:

المواد الغذائية بمقربة منك يمكن أن ينجح عزمك، بحسب دراسة نشرتها صحيفة “سكولوجية المستهلك” في ٢٠٠٨، التي أشارت إلى أن الناس يميلون بصفة عامة إلى ترشيد الاستهلاك عندما لا يتوافر مصدر السعرات .

إخفاء الوجبات السريعة: يميل كثيرون إلى تناول الوجبات السريعة نظراً لظروف الحياة، وأثبتت دراسة دنماركية في ٢٠٠٩ أن واحداً من بين أربعة مشاركين فضلوا تناول وجبة صحية عن وجبات غير صحية، ولكن بعد فترة تغيرت ميولهم وانتهت تجاه الوجبات السريعة غير الصحية، لذا فمن المهم إبعاد الوجبات السريعة عن الأنظار، ووضع الوجبات الصحية في مكان قريب داخل الثلاجة.

إستراتيجية ترتيب الأرفف

أمسأ الرف الأول (العلوي) بالفواكه والخضراوات، والأكلات السريعة ذات القيمة الغذائية المرتفعة، فحسب دراسات أجرتها جامعة كورنيل في نيويورك، فإن فرص تناولك الأطعمة الصحية تزداد بمعدل ٢٠٧ مرة إذا كانت أمام ناظريك، وهذا ما يجعل مصنعي المواد الغذائية يضعون منتجاتهم على مرمى بصر الزبون بمجرد دخوله المتجر، بحسب أستاذ علم النفس والتسويق في جامعة غولدن جيت، كيت يارو .

الحزم الذكية:

وجود أعداد من حافظات الطعام الصغيرة الحجم أمام العين يغري الإنسان دائماً ويحفزه إلى تناول الطعام بكميات أكبر مما كان يخطط له، بحسب دكتور بريان وانسينك مؤلف دراسة “الأكل دون تفكير” الذي طرح فيها سؤالاً مهماً هو: لماذا نأكل أكثر مما نكفي؟ وينصح الاختصاصيون بإبعاد بواقي الطعام والمشروبات التي قد يسيل لها اللعاب وتنتصر على إرادة الإنسان، عن مجال الرؤية.

أكثر من جولات التسوق وقلة من الشراء:

احرص على عدم شراء مخزون أسبوعي من المواد الغذائية، وقم بزيارة أماكن التسوق مرات عدة واشتر احتياجاتك للوجبات التي ستتناولها خلال اليوم الواحد، أو يومين فقط . فوجود خزين

فوائد صحية وراء تناول الأطعمة المورقة

□ بغداد / اسراء الخالدي



في الوقت الذي تعد فيه الحبوب الكاملة بذوراً في الأساس، فإن البذور والمكسرات غير المورقة تحتوي على إنزيمات في حالة سكون، بينما لا يوصى الباحثون بالحبوب الغذائية المصنعة، فإنهم ينصحون بتناول الحبوب الغذائية الكاملة (مثل الأرز والشوفان والقمح والشعير)، وهي التي تستعمل على ثلاثة أجزاء هي: السويده (الاندوسبيرم أو الجزء الرخو الأبيض الداخلي من الحبوب والذي يشكّل حوالي ٨٠٪ من نواة الحبوب) والجرثومة والنخالة. ورغم إزالة مصنعي المواد الغذائية للجرثومة والنخالة من الدقيق العادي، إلا أنهما قد يثرياه ببعض المركبات الغذائية، حيث تبين أن الجرثومة تحتوي على فيتاميني B و E والحديد والزنك ومعادن أخرى. وتحتوي النخالة على ألياف ومواد مضادة للأكسدة ومعادن.

وقال الباحثون: إن ذلك الدقيق الأبيض المصفى سرعان ما يتحول إلى سكريات بسيطة بالجسم، وهو ما يؤدي لرفع نسبة السكر في الدم، ويتحول السكر الزائد لدهون يتم تخزينها لاستخدامها لاحقاً. وفي الوقت الذي تعد فيه الحبوب الكاملة بذوراً في الأساس، فإن البذور والمكسرات غير المورقة تحتوي على إنزيمات في حالة سكون. وتعتمد الطبيعة حماية الجرثومة حتى يمكنها

النمو في مزرعة تحت ظروف ملائمة. والبراعم هي بقوليات وحبوب ومكسرات أو بذور يتم نقعها ثم إنباتها في مزارع صغيرة. وعن مزايها نفع وإنماء الحبوب، قال الباحثون إن عملية النقع تحيد

وتقوم الزيادة الكبيرة في الإنزيمات بتحويل النشا إلى سكريات بسيطة، والبروتين إلى أحماض أمينية، والدهون إلى أحماض دهنية أساسية. وهذا هو السر وراء السهولة التي يتم من خلالها هضم البقوليات حين يتم إنبائها. وأوضح الباحثون في الإطار ذاته أن عملية النقع تطلق أيضاً فسفور وكالسيوم وحديد ومعادن أخرى بداخل البذور. كما تساعد زيادة الإنزيمات على تسريع حركة الطعام عبر الجهاز الهضمي. فعندما نتناول أطعمة مورقة (نامية)، فإننا نشعر بمزيد من الحيوية وقد أقل من التعب. كما تعمل البراعم على رفع نسبة القلوية بالجسم، وتساعد على إحداث توازن صحي بين الأحماض والقلوية عن طريق تحييد الفضلات الحمضية في الجسم. كما تقوم عملية التبرعم بخفض الكربوهيدرات، حيث تستهلك البراعم الجديدة النشا المخزنة في السويده لإنمائها. ولفت الباحثون كذلك إلى أن السويده والنباتات تحتوي على فلافونويدات طبيعية وكوروفيل تعتبر مغذيات نباتية هامة. وتوضح كذلك أن الإنزيمات والفيتامينات والمعادن والأحماض الأمينية والبروتينات والأحماض الدهنية الهامة تتزايد بصورة كبيرة أثناء عملية التبرعم. وأخيراً، تبين أن التبرعم يزيد كذلك من فيتاميني C و A بنسبة كبيرة، ويساعد على نمو الخلايا وتجديدها.

تراكم أحماض وسكريات التفاح على الأسنان يتفها

حذرت دراسة طبية من أن تراكم الأحماض والسكريات المتواجدة في التفاح وعدم غسل الأسنان بعد تناوله يضاعف بمعدل أربعة أضعاف الأضرار التي تتعرض لها الأسنان من تراكم المشروبات الغازية على سطح الأسنان. وأوضح الباحثون أن المخلطات واللصق أقل ضرراً بخلاف ما كان معتقداً. وأشار الباحثون إلى أن تناول التفاح في حد ذاته أمر مفيد وجيد لصحة الإنسان إلا أن عدم العناية بالأسنان وتنظيفها بصورة منتظمة عقب تناوله يضاعف مخاطر تراكم



الزنجبيل يقلل خطر الإصابة بسرطان الأمعاء

على ذلك اعتبر الباحثون من كلية طب جامعة ميشيغان الأمريكية أن الزنجبيل يمكن أن يستخدم للوقاية من سرطان الأمعاء. وقالت الاختصاصية في الطب البديل (الذي يعتمد على التداوي بالمواد الطبيعية غير المصنعة) إن الاهتمام بهذا الأمر سيؤدي، في الوقت الذي يبحث فيه الناس عن طرق غير سامة للوقاية من السرطان وتحسين نوعية حياتهم بطريقة غير مكلفة. يذكر أن سرطان الأمعاء يؤدي بحياة ١٦ ألف شخص سنوياً في بريطانيا، أي أنه فتاك أكثر من سرطان الثدي أو البروستات.

عن / يوي اي

بينت دراسة جديدة أن الوجبات والأطباق الشرقية المحتوية على نبتة الزنجبيل يمكن أن تقلل مخاطر الإصابة بسرطان الأمعاء. وأشارت الدراسة التي نشرت في مجلة بحوث الوقاية من السرطان التابعة لجمعية بحوث السرطان الأميركية، إلى أنه تمت الاستعانة بثلاثين متطوعاً أعطي ١٥ منهم غرامين من جذور الزنجبيل لمدة ٢٨ يوماً. وأظهرت التجربة بعد تلك الفترة علامات انخفاض التهاب القولون لديهم -وهي الحالة المرتبطة بسرطان الأمعاء- مقارنة بالمتطوعين الـ ١٥ الآخرين الذين أعطوا دواء وهمياً (بلاسيبو). وبناء

