البروتين والألياف... ثنائي غذائي يساعدك على خسارة الوزن دون جوع



تؤدي البروتينات والألياف دوراً محورياً في خطط إنقاص الوزن، من خلال تعزيز الشعور بالشبع وتنظيم مستويات السكر في الدم والحد من فقدان الكتلة العضلية، إلى جانب دعم صحة الجهاز الهضمي والتمثيل الغذائي.

وبحسب تقرير نشره موقع «فيري ويل هيلث»، فإن نجاح خطة إنقاص الوزن لا يعتمد على خفض السعرات الحرارية وحده، بل يرتبط بمجموعة من العوامل تشمل اتباع نظام غذائي متوازن، وممارسة التمارين الرياضية، والحصول على نوم كافٍ، وإدارة التوتر، مع أهمية إدراج مصادر البروتين والألياف ضمن النظام الغذائي اليومي.

ويسهم البروتين في تعزيز الشعور بالامتلاء من خلال تحفيز إفراز هرمونات مرتبطة بالشبع، أبرزها الببتيد الشبيه بالجلوكاجون، فضلاً عن تقليل إفراز هرمون الجريلين المسؤول عن تحفيز الشهية.

وأظهرت مراجعات علمية أن الأنظمة الغذائية الغنية بالبروتين تساعد على تقليل الشعور بالجوع لدى الأشخاص الذين يعانون من زيادة الوزن والسمنة.

في المقابل، تؤدي الألياف دوراً مهماً في إبطاء إفراغ المعدة، ما يساعد على استمرار الشعور بالشبع لفترات أطول وتقليل كميات الطعام المتناولة، ولا سيما أن الجسم لا يستطيع هضم معظم أنواع الألياف أو

امتصاصها بالطريقة ذاتها التي يتعامل بها مع العناصر الغذائية الأخرى.

وفي ما يتعلق بالحفاظ على الكتلة العضلية، يحتاج الجسم إلى البروتين للحصول على الأحماض الأمينية الضرورية للعمليات الحيوية وبناء الأنسجة العضلية، كما أن هضم البروتين يستهلك طاقة أكبر مقارنة بالكربوهيدرات والدهون. ويساعد الحصول على كميات كافية منه في الحد من فقدان الكتلة العضلية خلال مرحلة إنقاص الوزن.

كما يسهم البروتين والألياف في تنظيم مستويات السكر في الدم، إذ يساعد البروتين على إبطاء عملية الهضم، فيما تعمل الألياف على إبطاء امتصاص الكربوهيدرات، ما يحد من الارتفاع السريع في مستويات الجلوكوز ويقلل التقلبات التي قد ترتبط بزيادة الشهية والرغبة في تناول الطعام.

ولا تقتصر فوائد الألياف على التحكم بالوزن وتنظيم مستويات السكر، بل تمتد إلى تعزيز صحة الأمعاء، إذ تعمل بعض أنواع الألياف القابلة للذوبان بوصفها مواد بريبايوتك تغذي البكتيريا النافعة في الجهاز الهضمي، وتدعم توازن الميكروبيوم المعوي، الذي تشير الدراسات إلى ارتباطه بصحة التمثيل الغذائي وتنظيم الوزن على المدى الطويل.

وتبرز هذه المعطيات أهمية الجمع بين البروتين والألياف ضمن نظام غذائي متوازن، باعتبارهما من العناصر المساعدة على إدارة الوزن والحفاظ على صحة الجسم، إلى جانب ممارسة النشاط البدني، والحصول على نوم منتظم، والالتزام بعادات صحية مستدامة.