

تركيبات طعام غذائية تحقق نتائج مذهلة على صعيد فقدان الوزن



هناك حقيقة يجهلها الكثيرون وهي أنه تناول صنفين من الأطعمة معا يحقق نتائج مضاعفة ومذهلة، وذلك لأن الصنفين معا يمكن أن يوفر المزيد من العناصر الغذائية، ويحافظوا على شعك لفترة أطول، ويساعدا أيضا في حرق المزيد من السعرات الحرارية، وذلك بحسب تقرير نشره موقع "تايمز أوف إنديا".

وذكر التقرير أفضل مجموعات من الأطعمة التي يمكنك تضمينها في النظام الغذائي معا لتحقيق أفضل النتائج بفقدان الوزن:

البيض والسبانخ:

البيض من الأصناف المغذية جدا الغنية بالبروتين، وعندما يتعلق الأمر بفقدان الوزن، ينصح بإضافة السبانخ إليها لكونها غنية بالحديد، ويحقق الصنفين معا نتائج مرضية بفقدان الوزن.

الخضار الخضراء مع زيت الزيتون:

تعتبر الخضروات الورقية وزيت الزيتون من الأطعمة الصحية والمغذية، ولكن عند تناولهما معا، يحصل الجسم على نتائج مضاعفة وتعزز عملية فقدان الوزن بشكل أسرع.

زيت الزيتون غني بالدهون الأحادية غير المشبعة، ويساعد على درء الشعور بالجوع، والخضروات الورقية كذلك، لذا فإن إضافة الزيت إلى الخضار الخضراء عند تناولها يساعد على زيادة امتصاص العناصر الغذائية من الخضار الخضراء، ويحفز عملية فقدان الوزن أيضا.

التفاح مع زبدة الفول السوداني:

التفاح وزبدة الفول السوداني من الأطعمة المحفزة لفقدان الوزن، حيث أن زبدة الفول السوداني مليئة بالدهون الأحادية غير المشبعة والدهون المتعددة غير المشبعة، والتي يمكن أن تحافظ على شبعك وتحسن التمثيل الغذائي للأنسولين.

والتفاح غني أيضا بالألياف التي يمكن أن تعزز الشبع، وتناولهما معا يحقق لك وجبة خفيفة ممتازة لفقدان الوزن.

الشاي الأخضر مع الليمون:

الشاي الأخضر هو أحد أفضل المشروبات لفقدان الوزن، وهو غني بمضادات الأكسدة ومنخفض السعرات الحرارية، وتشير العديد من الدراسات إلى أن تناول الشاي الأخضر مرتين إلى ثلاث مرات في اليوم يساعد في تعزيز عملية التمثيل الغذائي والتخلص من الكيلوجرامات الزائدة، ولجعله أكثر فعالية، امزجه مع عصير الليمون الطازج، وذلك لأن الليمون يحتوي على فيتامين سي، والذي يساعد الجسم على امتصاص العناصر الغذائية من الشاي الأخضر بطريقة أفضل، وبالتالي تحقيق النتائج بشكل أسرع.