

احذر منها: عادات صباحية هي المسؤولة عن زيادة وزنك



الكثيرون يشكون من اكتساب الوزن الزائد، بالرغم من محاولاتهم الحثيثة البعد عن المأكولات والمشروبات التي تزيد الوزن. كما أن البعض ربما يتبعون أنظمة غذائية لإنقاص الوزن، إلا أنهم لا يفقدون عدد الكيلوغرامات التي ترضي طموحاتهم في الحصول على جسم مثالي.

خبراء التغذية يرجعون ذلك إلى انتشار بعض العادات الصباحية، التي قد تكون هي المتسببة في عدم فقدان الوزن بالطريقة المثلى.

المعني بالشؤون الصحية، فإن هذه العادات الصباحية السيئة تشمل الآتي Boldsky "وعلى ذمة موقع "بولد سكاى

1- إهمال شرب الماء

إن عدم شرب الماء في الصباح يعتبر من أسوأ العادات التي تعيق فقدان الوزن حتى لمن يتبع نظاماً غذائياً صحياً. فشرب كوب واحد أو اثنين من الماء، وحيداً لو كان دافئاً، في الصباح هو من أفضل العادات التي يمكن أن تبدأ بها يومك، خاصة إذا أردت أن تفقد بعضاً من الكيلوغرامات الزائدة من جسمك. فشرب الماء في الصباح يعزز من عملية الأيض ويقلل من الشهية.

2- تناول أطعمة مصنعة على الفطور

إن تناول بعض الأطعمة المصنعة على الفطور يعتبر من أسوأ العادات التي تبدأ بها يومك، حيث إنها قد تدمر أي نظام غذائي لإنقاص الوزن. فالأطعمة المصنعة غنية بالدهون والسكريات والملح، وبالتالي فهي تعيق أي محاولات لإنقاذ الوزن، كما أنها تزيد من الشهية. ويمكن استبدال هذه الأطعمة المصنعة بالفواكه أو الشوفان أو المكسرات مثلاً.

3- عدم تناول الفطور

إن الفطور هو أهم وجبة على مدار اليوم، فهي الوجبة التي تمنحك الطاقة اللازمة لأداء مهامك خلال اليوم، كما أنها تساعد في الحفاظ على المستوى المعتدل للغلوكوز بالجسم. وعدم تناول وجبة الفطور يعد خطأ كبيراً يؤثر على عملية الأيض بالجسم ويبطئ عملية حرق الدهون.

4- وجبة قليلة بالفطور

وبالمثل، فإن تناول وجبة فطور قليلة في عناصرها الغذائية يعد خطأ شائعاً. فوجبة الفطور المثالية يجب أن تحتوي على 500 إلى 600 سعر حراري، كما يجب أن تضم النشويات والبروتين ومضادات الأكسدة والدهون الصحية والفيتامينات والمعادن. فهذه الوجبة المتكاملة تساعد في فقد الوزن الزائد.

5- تناول فطور متأخر

يجب عدم تأخير تناول وجبة الفطور، لأن ذلك يساعد في اكتساب الوزن الزائد، فالجسم يحتاج الطاقة المستمدة من وجبة الفطور كي يمارس نشاطاته المعتادة. كما أن المعدة الخالية في الصباح تفرز كميات كبيرة من العصارات الحمضية، مما يزيد من الالتهابات، خاصة بالمعدة. لذلك ينصح خبراء التغذية بتناول وجبة الفطور خلال ساعتين على الأكثر من الاستيقاظ في الصباح.

6- عدم ممارسة الرياضة

ممارسة الرياضة في الصباح تساعد على حرق الدهون والتخلص من السعرات الحرارية، مما يحد من اكتساب الوزن الزائد. وهذا لا يعني بالضرورة الذهاب إلى الصالة الرياضية، بل يمكن ممارسة الجري أو المشي، في الصباح.

7- النوم الزائد

النوم لمدة 7 إلى 8 ساعات باليوم يعتبر مفيداً جداً للصحة، إلا أن النوم لأكثر من 10 ساعات باليوم يزيد من كتلة الجسم. فالإفراط في النوم سوف يؤخر موعد تناولك للفطور، مما يؤثر على معدل الأيض بالجسم.

8- عدم التعرض للشمس بالصباح

هل تصدق أن عدم التعرض لأشعة الشمس في الصباح يجعلك تكتسب الوزن الزائد؟ فبحسب الدراسات، فإن الأشعة فوق البنفسجية القادمة من الشمس في الصباح الباكر مفيدة جداً للجسم وتعزز من عملية الأيض.