

نشانه های کمبود چربی در بدن



آیا امروز چربی مصرف کرده اید؟ این سوال شاید برای بسیاری از ما خوشایند نباشد اما باور کنید همان گونه که بدن به سبزیجات، فیبر و مواد مغذی نیاز دارد، برای حفظ سلامت و وزن متعادل به چربی نیز نیاز دارد. امروزه مصرف نکردن چربی کافی روش نادرست کاهش وزن و بسیار خطرناک است.

آیا امروز چربی مصرف کرده اید؟ این سوال شاید برای بسیاری از ما خوشایند نباشد اما باور کنید همان گونه که بدن به سبزیجات، فیبر و مواد مغذی نیاز دارد، برای حفظ سلامت و وزن متعادل به چربی نیز نیاز دارد. امروزه مصرف نکردن چربی کافی روش نادرست کاهش وزن و بسیار خطرناک است.

به گزارش سایت «Prevention»، چربی ها نقش مهمی در بدن ایفا می کند و ویتامین های E,D,A و K محلول در چربی است و دمای بدن را حفظ و از اعضای بدن محافظت می کند. اما چه زمان می توان متوجه شد بدن کمبود چربی دارد؟

* اگر همیشه احساس گرسنگی می کنید؛ اگر مدت کوتاهی پس از صرف صبحانه، شکمتان به صدا افتاد باید چربی بیشتری به برنامه غذایی روزانه خود بیفزایید. چربی غذایی احساس سیری ایجاد می کند و با تنظیم کردن برنامه غذایی، مانع از پرخوری می شود. حتی ایجاد یک تغییر کوچک در برنامه غذایی، می تواند تأثیر زیادی بر سلامت شما بگذارد. به عنوان مثال، به جای ماست و شیر کم چرب، از لبنیات پرچرب طبیعی استفاده کنید. میوه حاوی چربی مانند آواکادو و دانه های گیاهی مصرف کنید.

* اگر همیشه احساس سرما می کنید: کمی مصرف چربی را در برنامه غذایی تان افزایش دهید. سلول های چربی در بدن گرما تولید می کند. افراد با چربی پایین که از رژیم غذایی شان چربی کافی دریافت نمی کنند، اغلب از احساس سرما گلایه می کنند.

* اگر مکمل های ویتامین مصرف می کنید و به سلامت استخوان، چشم و قلب اهمیت می دهید: اگر مکمل مصرف می کنید یا این که نیازهای روزانه بدن را از طریق غذا دریافت می کنید، باید بدانید ویتامین هایی مانند E,D,A و K محلول در چربی است، این یعنی که با چربی غذایی جذب می شود. از این رو کمبود چربی باعث کمبود ویتامین هم می شود. بادام که سرشار از اسید چرب امگا ۳ و آنتی اکسیدان است، میان وعده مفید به حساب می آید.

* اگر نمی توانید روی کاری تمرکز کنید: اگر در طول روز مشکل تمرکز کردن دارید، برای نهار ماهی سالمون بخورید. نتایج تحقیقات نشان می دهد، اسید چرب امگا ۳ در غذاهایی مانند ماهی، برخی روغن ها و اسفناج، برای فعالیت ذهن و عملکرد شناختی مهم است. این مواد غذایی در پیشگیری از بیماری آلزایمر و افسردگی نیز موثر است.

* اگر پوست خشکی دارید: خشکی، پوسته پوسته شدن و خارش پوست نشانه کمبود چربی در بدن است. کمبود چربی لازم می تواند به بیماری پوستی منجر شود. دریافت میزان کافی امگا ۳، حساسیت پوست به نورخورشید را کاهش می دهد و التهاب های مربوط به آکنه را از بین می برد.

* اگر به بیماری دیابت مبتلا هستید: شاید عجیب به نظر برسد اما برنامه غذایی کمی چرب و کم کربوهیدرات می تواند تأثیر خوبی در کاهش میزان قند خون داشته باشد. متخصصان استفاده از منابع سالم چربی از جمله گوشت بدون چربی، روغن زیتون و مغز میوه و پرهیز از مصرف آرد، برنج و شکر سفید را توصیه می کنند.

منبع: روزنامه خراسان