



خوراکی‌هایی که اشتباه در رژیم لاغری گنجانده شده‌اند

خوراکی‌هایی به اشتباه در رژیم‌های غذایی لاغری گنجانده می‌شوند که نه تنها باعث لاغری فرد نمی‌شوند بلکه گرسنگی را نیز تشدید می‌کنند.

خوراکی‌هایی به اشتباه در رژیم‌های غذایی لاغری گنجانده می‌شوند که نه تنها باعث لاغری فرد نمی‌شوند بلکه گرسنگی را نیز تشدید می‌کنند.

به گزارش خبرگزاری مهر، بسیاری از افرادی که رژیم غذایی لاغری را آغاز می‌کنند با گرسنگی‌های وافری روبرو می‌شوند که در نتیجه رژیم غذایی ناصحیح آنهاست. دکتر "سو دکوتیس" لیستی از خوراکی‌های ممنوعه که باعث گرسنگی می‌شوند را معرفی کرده است.

* نان سفید و ماکارونی

این دو ماده غذایی باعث افزایش انسولین خون می‌شوند. مطالعه محققان اسپانیایی نشان می‌دهد، افرادی که در طول روز دو وعده از نان یا ماکارونی استفاده می‌کنند 50 درصد بیش از سایرین چاق می‌شوند.

* تنقلات شور

تنقلات شور باعث تشدید اشتها برای خوردن غذاها می‌شوند.

* سوشی

ژاپنی‌هایی که رژیم غذایی دارند به طبخ و استفاده از ماهی‌هایی مانند سوشی روی می‌آورند، غافل از اینکه سوشی باعث تشدید گرسنگی می‌شود. سوشی حتی بیشتر از برنج و به اندازه سه برش نان دارای کالری است.

* غذاهای فست فود

تمام غذاهای فست فودی مانند: پیتزا، انواع ساندویچ و ... باعث چاقی و افزایش اشتها می‌شوند. این سبک غذایی شور، چرب و پر کالری است. مقدار نمک زیاد استفاده شده در این غذاها باعث کم آبی بدن شده که در نتیجه احساس گرسنگی را افزایش می‌دهد.

* آبمیوه‌های مصنوعی

آبمیوه‌های مصنوعی دارای شیرینی و همینطور مواد نگه دارنده ای هستند که نه تنها برای سلامتی خطرناک بوده بلکه باعث چاقی و همینطور تشدید اشتها نیز می‌شوند. به افرادی که رژیم غذایی لاغری دارند، توصیه می‌شود تا آبمیوه را در منزل و به صورت طبیعی تهیه کنند.

* غلات صبحانه

مکمل‌های غذایی مانند غلات صبحانه که در وعده صبحانه مصرف می‌شوند، می‌توانند باعث افزایش اشتها شوند. این مکمل غذایی حاوی آرد سفید و شکر است و در زمانی که با معده خالی میل می‌شود، می‌تواند میزان انسولین و قند خون را به میزان قابل توجهی افزایش دهد. زمانی که این حالت رخ می‌دهد، بدن نه تنها زودتر خسته می‌شود بلکه نیاز به دریافت خوراکی‌های بیشتر برای افزایش سطح انرژی دارد.

* شیرین کننده‌های مصنوعی

شاید در این فکر باشید که استفاده از آسپارتام یا سایر شیرین کننده‌ها می‌تواند مفید باشد اما یک آب نبات ساده و معمولی نیز می‌تواند همین تاثیر را داشته باشد. مشهورترین شیرین کننده‌ی مصنوعی که در رستوران‌ها، سوپرمارکت‌ها و حتی آشپزخانه‌ها یافت می‌شود، آسپارتام است. بدن با مصرف آسپارتام مقدار قابل توجهی از مواد ناسالم را دریافت می‌کند. آسپارتام و شیرین کننده‌های مصنوعی مخصوص برای افراد دیابتی بسیار مضر است.