الدهون ليست عدوكم

كلّ الزيوت الصالحة للأكل يمكن استعمالها في الطهو بالتأكيد، ولكن لا تساعدك كلّ الزيوت على خسارة الوزن فبعضها يسبب زيادة الوزن ومشاكل صحّية. واستعمال نوع الزيت غير المناسب قد يجعل مذاق بعض المأكولات سيئاً وحين يسخن الزيت أكثر من درجة تحمله تفسد الحوامض الدهنية فيه، وبالتالي يُولّد مواد سامة ودهوناً وجذوراً حرة تؤذي الجسم. ينصح خبراء الصحة باستعمال زيت الجوز في السلطات وزيت الزيتون المعصور على البارد في السلطات والطهو.

الدهون الصحية تساعدك على فقدان الوزن. ولكن عليك أن تعلم أن ملعقة زيت تحتوي على 120 سعرة حرارية. وعندما تستخدم الزيت بكثرة في الطهو لإضافة النكهة إلى أطباقك، سيجعلك ذلك تكسب الوزن. لذا تأكد من استخدام كمية قليلة من الزيت تكفي لمنع التصاق الطعام في الوعاء أثناء الطهو وليس أكثر. وأفضل طريقة هي في استعمال بخاخة زيت.

اطبخوا الطعام بزيت الزيتون ولا تنسوا أنّ الجزء الأكبر من وجبتكم ينبغي أن يتألف من خضار وحبوب وفواكه. لا تسكبوا الزيت مباشرة في وعاء الطهو بل في ملعقة لكي لا تفرطوا.

انسوا القلي واستبلوه بالشي في أوان مانعة للالتصاق.

انزعوا الدهون عن اللحوم قبل طهوها. ضعوا الطعام في البراد بعد طهوه وعندما يبرد أخرجوه وانزعوا عن سطح الطنجرة ما يجمد من دهون. بعدئذٍ سخّنوا الطبق جيداً وتناولوه.

لا تحرموا أنفسكم من الحلويات لكن أعدّوها بأنفسكم بأقل قدر ممكن من المواد الدهنية (زيت- زبدة- حليب- قشدة).

عند إعداد صلصات السلطة استبدلوا جزءاً من الزيت بالماء أو مرق الخضار البارد.

لتكثيف الصلصات أضيفوا إليها بوريه الخضار عوضاً عن المايونيز أو الزيت أو الزبدة.

الدهون المتعددة غير المشبّعة: إنها تتمتّع بقدرة على السيطرة على الدهون وخاصة الكولستيرول كما تخفّض ضغط الدم. نجد هذه الدهون في الزيوت التالية المعصورة على البارد: زيت بزور الكتّان، زيت الزيتون، زيت العصفر، وأيضاً في بزور السمسم والكتّان ودوار الشمس، واللوز، والجوز، والأسماك المدهنة.

الدهون الأحادية غير المشبّعة: تشير الأبحاث إلى أن هذه الدهون تخفض الكولستيرول السيء وترفع الكولستيرول الجيد. وهي بالتالي تساعد على النحافة. أفضل مصادرها هي الأفوكادو، والمكسرات وزيت الزيتون.

اختاري الدهون غير المشبّعة بدل المشبّعة. الوجبات التي تحتوي على نسبة عالية من الدهون المشبّعة تنتج مستويات من اللبتين أقل من الوجبات القليلة الدهون التي تتضمن السعرات الحرارية ذاتها. هذا يعني أنه بإمكانك أن ترفعي شعورك بالتخمة وتقللي من شهيتك عبر تجنب الدهون المشبّعة الموجودة في أطعمة كاللحوم الغنية بالدهون (كالنقانق)، والمعجنات ومشتقات الحليب الكاملة الدسم.

(تناول زيت الزيتون)، قبل الطعام قد تستغرب هذه النصيحة لأن زيت الزيتون هو من الدهون. لكن ثمة هرمون في معدتك يتجاوب مع عناصر موجودة في زيت الزيتون. هذا الهرمون يرسل إلى الدماغ إشارات الشبع وبالتالي يخفف من شهيتك المفرطة على الطعام.

قم بتغميس شريحة من الخبز الكامل في ملعقة كبيرة من زيت الزيتون البكر وتناولها قبل كلّ وجبة أساسية بربع ساعة. هذه الوصفة ستمنعك من أن تأكل بإفراط وتستهلك السعرات الحرارية غير الضرورية.

ضعي المقالي على أوراق ماصة للتخلص من فائض الزيت.

ذلك يوفّر ثلث الكالوريهات.

دهون السمك: أن دهون الأوميغا- 3 الموجودة في الأسماك المدهنة تساعد على محاربة الكولستيرول وتقي بالتالي من تراكم الدهون في الشرايين وفي الجسم. لا ترددوا في تناول الأسماك مثل السلمون، والسردين، والتونا.

إذا كنت لا تأكلين السمك المشوي ثلاث مرات على الأقل في الأسبوع فأنت بحاجة لأخذ زيت السمك على شكل مكملات غذائية. اختاري دائماً النوع المنقى من الشوائب ومن الزئبق. أفضل أنواعه هو زيت السلمون أو زيت الكريل. هذا المكمل متوفر في كلّ الصيدليات ومحلات بيع الأطعمة الصحية والمكملات.

ماذا يفعل هذا الزيت بالتحديد: إنه غني بالحمض الدهني الأوميغا- 3 الذي يغير طريقة استخدام الجسم للدهون. فعوض أن يكدس الدهون في الجسم يجعل الجسم يستخدمها كوقود للطاقة. وبالتالي يقوم هذا الزيت بالقضاء على الدهون ويساعد على خسارة الوزن الزائد.

كما أن تناول مكمل الأوميغا -3 يخفف من الرغبة في الأطباق الدسمة والنشوية والحلوى. أنت تعرفين طبعاً تأثير ذلك على وزنك.

زيت جوز الهند وزيت ثمر البلح: وجد باحثون من نيويورك أن المشاركين الذين استبدلوا الزيوت التجارية بزيت جوز الهند أو زيت ثمر البلح استطاعوا أن يتخلصوا من الدهون بنسبة أكبر حين استعملوه في إطار نظامهم الغذائي. والخبر السار هو أن هذه الزيوت تسرع حرق الدهون وخاصة تلك الدهون العنيدة الموجودة في منطقة البطن.

تناولوا لحم الدجاج واللحوم الأخرى الناتجة عن التربية الطبيعية وكذلك البيض العضوي ولألبان. هذا النوع من المنتجات العضوية يساعد على التخلص من الدهون في الجسم.

لا مشكلة إذا كنتم تحبون الأفوكادو لكن الدهون المشبّعة والدهون التجارية المحولة يمكن أن تنسف نجاحاتكم

السابقة. تعلموا التمييز بين الدهون الجيدة وتلك السيئة؛ تحقيق التوازن بين الإثنين مفتاح مهم للحفاظ على الوزن الذي بلغتموه.

المصدر: كتاب أهم 365 نصيحة للنحافة والريجيم لـ فاديا عبدوشأبر