ماذا تأكل عند تقليل الكربوهيدرات؟

الكربوهيدرات من المصادر الغذائية التي يحتاجها الجسم للحصول على الطاقة، وإذا لم يستخدمها الجسم على الفور يقوم بتخزينها على شكل دهون في العضلات والكبد ليستخدمها في وقت لاحق. لكن عندما تتراكم دهون الجسم ويشعر الإنسان بالحاجة إلى التخسيس، أو تبدأ علامات بعض الأمراض مثل السكري أو الكبد الدهني يوصي الأطباء باتّباع نظام غذائي قليل الكربوهيدرات. إذن، ماذا تأكل وفق هذا النظام؟

- تتناول 15 غراماً من الكربوهيدرات أو أقل في الوجبة الخفيفة.

- للحدّ من الكربوهيدرات عليك معرفة الأطعمة المفيدة التي تحتوي على القليل منها، وعلى مقدار الكربوهيدرات في كلّ طعام.

- أفضل الأطعمة قليلة الكربوهيدرات هي: السمك، والبيض، واللحوم الخالية من الدهون، والقرنبيط والبروكلي، والمكسرات، وزيت الزيتون وزيت جوز الهند، والتفاح، والتوت، والفراولة (الفريز) والخضروات الورقية، والحليب ومنتجات الألبان الخالية من السكر.

ولمزيد من التوضيح، تحتوي الأطعمة التالية على 15 غراماً من الكربوهيدرات أو أقل، وهي الكمية التي تعتبر كافية لوجبة خفيفة قليلة الكربوهيدرات: حبة تفاح أو برتقال، كوب من التوت أو الفراولة، نصف موزة، ملعقتان من الزبيب، كوب من الحليب، كوب من اللبن الزبادي دون سكر، نصف كوب من الذرة، نصف كوب من البازلاء، نصف حبة بطاطس، ثلث كوب من الأرز المطبوخ، شريحة خبز توست، نصف كوب

من البقول.

وبشكل عام يمكنك تناول الخضروات غير النشوية مع مراقبة الكمية، والفواكه مع مراقبة كمية السكر فيها، واللحوم، والبقول.