تكرهين ممارسة الرياضة؟ حمية الموز اليابانية ستنقذك



يثق الناس بشكل عام باختراعات واكتشافات اليابان القائمة على دراسة معمقة حتى في أبسط الأمور، وهذه هو حالهم في الحمية التي أطلقها "هيتوشي واتانابي" في كتابه Diet Banana morning The، وفيه يقدم للقراء سرّ الموز الذي يساعد على فقدان 5 كلغ خلال 7 أيام، وعليه إليكم حقائق حول حمية الموز اليابانية الصباحية، وهذه بعضها:

اخسري وزنك دون ممارسة الرياضة

لحمية الموز اليابانية قصة نجاح رسمها هيتوشي وزوجته الصيدلانية سوميكو معاً، وفي هذه القصة اجتمعت تجربة ومعاناة الزوج مع الوزن الزائد ودراسة زوجته العلمية وأطروحتها البحثية في مجال الطب الوقائي، لتثمر نتائج هذا التعاون بابتكار حمية الموز التي حظيت بشعبية كبيرة لدى الأشخاص الذين لا يحبون ممارسة التمارين الرياضية.

سرّ هذه الحمية

يتكون الموز من النشا القليل القابل للهضم والنشا المقاوم، النشا المقاوم لا يذوب في الأمعاء الدقيقة، لكن يذهب مباشرة إلى الأمعاء الغليظة حيث تبدأ عملية التخمير. تحول البكتريا النشا المقاوم إلى أحماض دهنية قصيرة السلسلة، تغذي الخلايا وتعزز صحة الجهاز الهضمي.

وجبة فطور بسيطة

خطوات بسيطة تتبع خلال هذه الحمية التي تعتمد على الموز النيء فقط، وهي شرب كوب فاتر من الماء في الصباح لتحفيز التمثيل الغذائي، انتظري ساعة، ثم تناولي موزة. إذا كنت لا تزالين تشعرين بالجوع بعد 20 دقيقة، تناولي موزة أخرى. تناولي ما تريدينه في وجبتي الغداء والعشاء، وإذا شعرت بالجوع بين الوجبات، تناولي الفواكه.

ما هي قاعدة 20/80؟

يتبع الكثير من اليابانين هذه القاعدة في نظامهم الغذائي، إذ يأكلون 80% فقط مما يتم تقديمه لهم ويمتنعون عن تناول الـ 20% الباقية، معتقدين بأنه لا ينبغي ابداً إدخال الطعام الزائد إلى المعدة، وعليه يجدون في الموز وسيلتهم للإحساس بالشبع وملء الـ 20% الفارغة في معدتهم.