

## الرجيم الخالي من الكربوهيدرات.. لا يخلص من دهون الجسم



الرجيم الصارم الخالي من "الكربوهيدرات" قد يؤثر سلباً على الكتلة العضلية في الجسم، ما يضعف قدرة الجسم على أيض الدهون والتخلص منها، حسب دراسة صادرة عن جامعة (هارفارد الأمريكية). سنطلع من الاختصاصية سحر نجدي على طرق تغذية العضل، بما يساعد في الرجيم الهادف إلى إذابة الدهون المتراكمة في الجسم، في ما يأتي:

1- يُحذّر الامتناع عن تناول أي وجبة غذائية قبل أقل من ساعة من موعد التدريب الرياضي، بل الاكتفاء بمشروب مكوّن من الـ"بروتين" والمواد السكرية والنشوية قبل البدء في ممارسة الرياضة بـ 5 دقائق، حيث تعمل "الكربوهيدرات" على إنتاج الطاقة اللازمة لبدء النشاط البدني. ويساعد الـ"بروتين" بدوره، في إصلاح التالف من الأنسجة العضلية.

2- يُفضّل تناول البيض النيء، الذي يشكّل إحدى الصور الطبيعية المركزة للـ"بروتين" والذي يتداخل بشكل رئيس في تغذية العضلات وإعادة بنائها، حسب الخبراء في عيادات "مايو كلينيك".

3- يُنصح بشرب كوب من عصير الجزر، بعد الفراغ من التدريب الرياضي، لفائدة الشراب المذكور في تعزيز جهاز المناعة، إذ يحوّل الجسم مادّة "البيتا كاروتين" الوافرة في الجزر إلى الفيتامين "أ" الذي يقوي المناعة. كما هو يضمّ الفيتامينين "ب" و"ج" والـ"كالسيوم" والـ"بوتاسيوم".

4- من الضروري المواظبة على تناول الـ"بروتين" والخضروات متعددة الألوان في الوجبات الرئيسية، إذ تثبت دراسات حديثة فعالية الـ"بروتين" في جعل البطن مسطحاً، فيما تعزّز الخضروات الشعور بالامتلاء.

5- يُستحسن تجنّب "الكربوهيدرات" المعالجة (الأرز والخبز الأبيض)، مع الاستعاضة عنها بـ"الكربوهيدرات" غير المعالجة لإنتاج الطاقة (القمح الكامل والخبز الأسمر ومعكرونة الحنطة السوداء).

والأرز البني والخضروات والفواكه).

6- البصل الطازج، هو مصدر رئيس لـ"الفلافونويدات" المفيدة لصحة القلب والشرايين والمعززة للمناعة ورفع معدل الاستقلاب الخلوي في الجسم، حسب دراسات صادرة عن "هيئة الغذاء والدواء الأميركية". ولذا، يفيد استخدامه في أطباق السلطة أو عند إعداد السندويشات.

7- ينفع شرب كوب من الشاي المثلج أثناء وبعد التدريب الرياضي، فكوب منه (من دون إضافة الحليب إليه) يزخر بمضادات الأكسدة، التي تقوي الجسم من الإصابة بأمراض القلب والسرطان وتجعد الجلد.

8- إن تناول وجبة من سمك السلمون أسبوعياً، يحفظ القلب من الإعياء الناتج عن عدم انتظام نبضاته، خصوصاً أثناء ممارسة الرياضة، حسب دراسة صادرة عن "الجمعية الأميركية لأمراض القلب". وتجدر الإشارة إلى أن السلمون غني بالأحماض الدهنية الثلاثية التي يحتاجها الجسم لتنشيط الدورة الدموية ومقاومة الاكتئاب وسوء المزاج.

إشارة إلى أن خبراء اللياقة في "المركز الأميركي للطب الرياضي" يؤكدون أن نسبة تراوح ما بين 400 و500 غرام من حجم العضل تعمل على أيض من 50 إلى 60 سعرة حرارية في اليوم. ووفق توصيات الهرم الغذائي الجديد، يجب أن تراوح نسبة الدهون في الوجبات اليومية، ما بين 25% و30% من إجمالي السعرات الحرارية المتناولة، شريطة أن تتوزع على الوجبات الثلاث الرئيسية.