

## أفضل أطعمة الإفطار الصحيّة لخسارة الوزن



لطالما أحببنا وجبة الإفطار لأزّهرها تعطينا الطاقة اللازمة في أوّل اليوم. لكن بما أنّنا كائن يحبّ التغيير من وقت لآخر، فقد لاحظنا أنّ بعض الأطعمة على الإفطار تحفّز على فقدان الوزن وأخرى لها الأثر العكسي تماماً. لذلك فقد بحثنا عن الأطعمة التي ثبتت فائدتها في الحفاظ على الوزن وهي:

### 1- توت العليق

كوب من توت العليق يقدر بم 8 جرامات ضخمة من الألياف. تشير الأبحاث الحديثة إلى أنّ تناول الألياف يمنع زيادة الوزن أو حتى يشجّع على خسارة الوزن. على مدار الدراسة، مدّة عامين، وجد الباحثون أنّ زيادة الألياف بنسبة 8 جرام لكلّ 1000 سعر حراري أسفر عن حوالي 2 كيلوجرام من خسارة الوزن.

### 2- الشوفان

الشوفان يمكن أن يساعدك على فقدان الوزن بطريقتين. أوّلاً، هو مليء بالألياف ويبقى على الشعور بالشبع لفترة أطول. الثاني، كما ذكرت دراسة حديثة أنّ تناول وجبة إفطار من الكربوهيدرات مثل الشوفان أو نخالة القمح، 3 ساعات قبل ممارسة الرياضة قد يساعدك على حرق المزيد من الدهون. كيف؟ تناول الكربوهيدرات "بطيئة الإفراج" لا ترفع نسبة السكر في الدم كما يحدث عند تناول الكربوهيدرات المكررة (مثل الخبز الأبيض). بدوره، مستويات الإنسولين لا ترتفع. لأنّ الأنسولين يلعب دوراً في إشارة جسمك لتخزين الدهون، إذاً فانخفاض مستويات السكر في الدم قد يساعد على حرق الدهون.

كشف تقرير صدر مؤخراً أنّ الزبادي هو واحداً من أكثر 5 أطعمة تعزز فقدان الوزن. وهناك سبب آخر لتناول الزبادي: البروتين فيه يعطيك ميزة إضافية إذا كنتِ تبحثين عن جسم أكثر رشاقة.

4- زبدة الفول السوداني

المكسرات أيضاً من بين أعلى 5 أطعمة تعزز فقدان الوزن. يمكنكِ فرد ملعقة كبيرة أو اثنين من زبدة الفول السوداني على توست القمح الكامل، ولكن يمكنكِ أيضاً إضافة المكسرات إلى الشوفان في وجبة الإفطار.

5- البيض

البيض يحتوي على البروتين، وهو شيء في غاية الأهمية لمتبعي الحمية. مقارنة بالكربوهيدرات والدهون، البروتين يبقيكِ راضية ولديكِ شعور بالشبع لمدة أطول. بالإضافة إلى ذلك، في إحدى الدراسات، الأشخاص متبعي الحمية الذين تناولوا البيض على الفطور شعروا بالشبع لفترة أطول وخسروا أكثر من ضعفي الوزن من أولئك الذين حصلوا على نفس القدر من السعرات الحرارية من الخبز على الفطور.