

نخيل نيوز

الأكل ليلا والسكر.. 8 "خرافات غذائية" قد تغير نظرتك للطعام



نخيل نيوز - متابعة

استنادا إلى آراء متخصصين، قدمت مجلة "هيلث" المهمة بالأخبار الصحية 8 "خرافات شائعة" حول عاداتنا الغذائية اليومية.

وذكرت أخصائيتنا التغذية سوزان فيشر وتشيلسي راي برجوا، أن تلك الخرافات "تثير اللبس حول مفهوم التغذية المتوازنة، وتؤثر على الاحتياجات الفردية والأهداف الصحية".

وهذه الخرافات هي:

1. تناول الطعام ليلا يزيد الوزن

ذكر التقرير أن فكرة ازدياد الوزن بسبب تناول الطعام ليلا خرافة غذائية، إذ أن وزن الجسم يزداد عندما يستهلك الفرد سعرات حرارية أكثر مما يحرقه الجسم، بغض النظر عن الوقت.

كما أن تجنب الأكل ليلا قد يؤدي إلى الإفراط في تناول الطعام صباحا بسبب شدة الجوع.

2. الأطعمة الخالية من الغلوتين أكثر صحة

يعتقد كثيرون أن الأطعمة الخالية من الغلوتين هي الخيار الأكثر صحة، لكن ذلك ليس صحيحا دائما.

فهذه الأطعمة تحتوي على نفس كميات الدهون، والسكر، والسعرات الحرارية، الموجودة في الأطعمة الغنية بالغلوتين.

وتعد الأطعمة الخالية من الغلوتين خيارا مناسباً فقط للأشخاص الذين يعانون مرض السيلياك، أو عدم تحمل الغلوتين، أما بالنسبة للآخرين فليست بالضرورة خيارا صحيا أفضل.

3. تخطي الوجبات لإنقاص الوزن

عند تخطي الوجبات، يدخل الجسم في وضع "الجوع" ويبدأ بتخزين الدهون لاستخدامها كطاقة، مما يؤدي إلى إبطاء عملية الأيض وبعيق فقدان الوزن على المدى الطويل.

وينصح الخبراء بتناول وجبات صغيرة ومتوازنة على مدار اليوم، للحفاظ على مستويات الطاقة، والتحكم في الشهية.

4. جميع الأطعمة المعالجة ضارة

تحتوي بعض الأطعمة المعالجة على كميات كبيرة من الدهون والصوديوم مقارنة بالأطعمة الطازجة، لكن ذلك لا يعني أن جميع الأطعمة المعالجة ضارة. فمثلا، الخضراوات المجمدة خيار صحي ومناسب لتوفير الوقت في المطبخ، كما أن زبدة

القول السوداني الخالية من الإضافات تعد خيارا جيدا أيضا.

نخيل نيوز

وينصح بتجنب الأطعمة شديدة المعالجة فقط.

5. الدهون تسبب زيادة الوزن

يميز الخبراء بين الدهون الصحية وغير الصحية، فالأولى مثل تلك الموجودة في الأفوكادو وزيت الزيتون والمكسرات، تساعد على الشعور بالشبع وتزويد الجسم بالفيتامينات. أما الدهون غير الصحية، مثل الموجودة في الأطعمة المقلية والوجبات الخفيفة، فتؤدي إلى زيادة الوزن عند الإفراط في تناولها.

6. حذف السكر من النظام الغذائي

في السنوات الأخيرة، حاول كثيرون حذف السكر تماما من نظامهم الغذائي باعتباره "العدو الأول" للصحة، لكن ذلك ليس صحيحا تماما.

فالإفراط في تناول السكر قد يسبب مشاكل صحية، لكن الجسم يحتاج إلى بعضه لتوفير الطاقة.

وينصح بالتقليل من السكريات المضافة، والتركيز على السكريات الطبيعية الموجودة في الفواكه والخضراوات والألبان والحبوب.

7. تناول المزيد من البروتين يقوي العضلات

يعتقد العديد من الأشخاص أن تناول البروتين وحده يكفي لزيادة الكتلة العضلية، لكن البروتين مجرد جزء من المعادلة.

فهو ضروري لبناء العضلات، لكن التمارين الرياضية هي الأساس في زيادة الكتلة العضلية.

8. تحتاج إلى 8 أكواب من الماء يوميا

يوصي العديد من الخبراء بشرب 8 أكواب من الماء يوميا للحفاظ على ترطيب الجسم، لكن هذا المقدار ليس مناسباً للجميع. فاحتياجات الماء تختلف حسب العمر والنشاط البدني والحالة الصحية والطقس، كما تساعد بعض الأطعمة مثل الفواكه والخضراوات على الترطيب أيضا.

وينصح الخبراء بالاستماع إلى إشارات الجسم، وتعديل السلوك وفقا لاحتياجاته.