

## ما سبب جوعك بعد تناول الطعام الصحي؟



02 يونيو 2018 - 22:23

هل تُحاولين الالتزام بنظامٍ غذائيٍّ صحيٍّ من خلال تناول السلطات والأطعمة شبة الخالية من الدهون والسعرات الحرارية، ولكنك تجدين صعوبةً كبيرةً في تحقيق ذلك لشعورك الدائم بالجوع والحزنان؟

إن أجبتِ بنعم، فهذا يعني أنّ وجباتك غير كافية وغير متكاملة ولا بدّ من إجراء بعض التعديلات عليها كي تسدّ جوعك وتمدّد جسمك بالطاقة اللازمة حتى موعد الوجبة التالية، بحسب "موقع عائلي".

الغذاء الصحي لا يُحتمّ عليك الشعور بالجوع. وإن فعل، فالأرجح أنّه يفتقر للعناصر التالية:

#### كمية غير كافية من السعرات الحرارية

استهلاك الوجبات الصحية لا يعني بأن تُجوّعي نفسك وتكتفي بتناول كمية قليلة من الطعام واختيار النسخات قليلة السعرات الحرارية للأطعمة الاعتيادية. فالحصول على كمية كافية من السعرات الحرارية مهم جداً من أجل تحفيز العملية الاستقلابية ومنع الجسم من الدخول في حالة من الجوع الشديد التي لا شك ستُعرقل قدرته على خسارة الوزن الزائد أو الحفاظ على وزنٍ صحي.

#### كمية غير كافية من البروتين

إن لم تُدعمي كل وجبة من وجباتك بكمية كافية من البروتين، فالأرجح أن تشعرين بالجوع بعيد تناولها. فهذا العنصر الغذائي هو أفضل ما يمكن أن يملأ معدتك ويُشعرك بالشبع لساعات.

وبناءً عليه، ننصحك من موقعنا بأن تُغني كل وجبة بنحو 20 إلى 30 غ من البروتين، أي ما يعادل بيضتين و28 إلى 56 غ من الجبنة أو ملعقتين كبيرتين من زبدة اللوز مع نصف كوب من جبنة الكوتاج للفطور، وصدر دجاج أو حصة من التونة المعلّبة للغداء، ربع صحن من السلمون أو اللحم البقري للعشاء.

### كمية غير كافية من الدهون

لا تُحاولي تجنّب الأطعمة الدهنية في شكل كامل حتى لا تشعرِي بالجوع فور انتهاء وجبتك. فالدهون تمنحك الإحساس بالشبع، كما تُضفي نكهة لذيذة على طعامك. عدا عن أنها تُحفّز جسمك على امتصاص العناصر الغذائية القابلة للذوبان بالدهون.

ومن هذا المنطلق، جرّبي إضافة بعض المكسرات إلى فطورك، وشرائح أفوكادو مع صلصة مُعدّة من زيت الزيتون إلى غدائك، و28 غ من أحد أصناف الجبنة كاملة الدسم على عشاءك.

### كمية غير كافية من الألياف

إحرصِي على إغناء نظام غدائك اليومي بالبقول والفاكهة والخضار والبدور الغنية بالألياف التي يحتاج إليها جسمك كي يشعر بالشبع لفترات طويلة. والأفضل أن تكون هذه الألياف من النوع القابل للذوبان الذي يُبطئ عملية الهضم، كشرحات البذنجان في العجة صباحاً، والبقول في الحساء ظهراً، والخضار كالبامية مساءً.

الآن وقد عرفتِ مواطن الضعف في نظام غدائك اليومي، لا تتردّدي في القضاء عليها وتحويلها إلى مواطن قوّة تمنع عنك الجوع ما بين الوجبات.