

## حيل بسيطة تخدعك بالشبع



يجب أن تكون لديك إرادة قوية لتجنب الطعام

هل يمكن للإنسان أن يخدع نفسه ويقنعها بأنّه غير جائع وبالتالي لا يتناول المزيد من الطعام ما يؤدي إلى التخلص من الوزن الزائد، مجلة مونيتور قالت إنّهُ يمكن أن يخدع الإنسان نفسه ويشعرها بالشبع وذلك من خلال الخطوات التالية:

- تناول المزيد من الماء، لأنّ الماء يملأ المعدة فتشعر بتحسّن في صحّتك كما أنّ الماء يزيل نسبة كبيرة من المواد السامة من الجسم ويخلصه من هذه السموم عن طريق التبول.

- امضغ العلكة، حيث إنّ مضغ العلكة يشعرك بأنّك تأكل في حين أنّ شيئاً لا يدخل إلى معدتك، ولكن احذر أن تمضغ العلكة وفمك مفتوح لأنّ ذلك سيدخل الهواء إلى معدتك وأمعائك فتشعر بالضيق والتعب.

- عندما تشعر برغبة في تناول الطعام، حاول أن تأخذ قيلولة قصيرة وعندما تستيقظ ستنسى تلك الرغبة.

- حين تتناول وجبتك الرئيسية تناولها في طبق صغير، حيث إنّ أي كمية من الطعام مهما كانت صغيرة شتملاً الطبق الصغير، فتشعر بأنّ كمية الطعام كثيرة وهذا لا يجعلك تطلب المزيد من الطعام.

- قبل تناول الوجبة الرئيسية تناول فاكهة وطبقاً من السلطة الخضراء.

- قلل من الأطعمة التي تحتوي على السكريات والكربوهيدرات كالباستا والمعكرونة والخبز الأبيض والحلويات.

- تناول أطعمة تحتوي على البروتين النباتي فهذا البروتين يبقى في المعدة فترة أطول، وبالتالي تشعر بالشبع لفترة أطول وعدم الرغبة في تناول الطعام وهذا البروتين موجود في اللوز غير المحمص والفاصوليا الجافة ومعظم الحبوب بشكل عام.

- تناول أطعمة تحتوي على ألياف لأنّها تبقى في المعدة لفترة أطول وهذا يشعرك بالشبع.

- لا تتجنب وجبة الإفطار لأنّها مهمة فعدم تناول وجبة الإفطار يعني أنّك ستتناول كمية كبيرة من الطعام على الغداء.

- تناول البيض المسلوق لأنّه يحتوي على كمية جيدة من البروتين، كما أنّ الدهون التي فيه قليلة جداً ولكي تتجنب الكوليسترول تناول بيض البيض وتجنب الصفار.

- تجنب الملح قدر الإمكان فهو مضر بصحتك، ويجعلك تتناول المزيد من الطعام ولكن الطعام من دون ملح يكون طعمه غير مستساغ فتتركه.

- تجنب السكر لأنّ تناول الحلويات يجعلك ترغب في تناول المزيد.

- عندما تشعر بالجوع حاول أن تشغل نفسك بأي شيء لبضع دقائق حتى يذهب الإحساس بالجوع.

- تجنب تناول الكحول، لأنها تجعلك ترغب في المزيد من الطعام، إضافة إلى الأضرار التي تسببها لك خاصة على الكبد.

- عندما تأكل كلَّ ببطء وامضغ جيداً حتى يبقى الطعام في فمك لفترة أطول.

- وأخيراً يجب أن تكون لديك إرادة قوية بأن ترفض الطعام خاصة الوجبات الدسمة والغنية بالدهون  
الثلاثية.