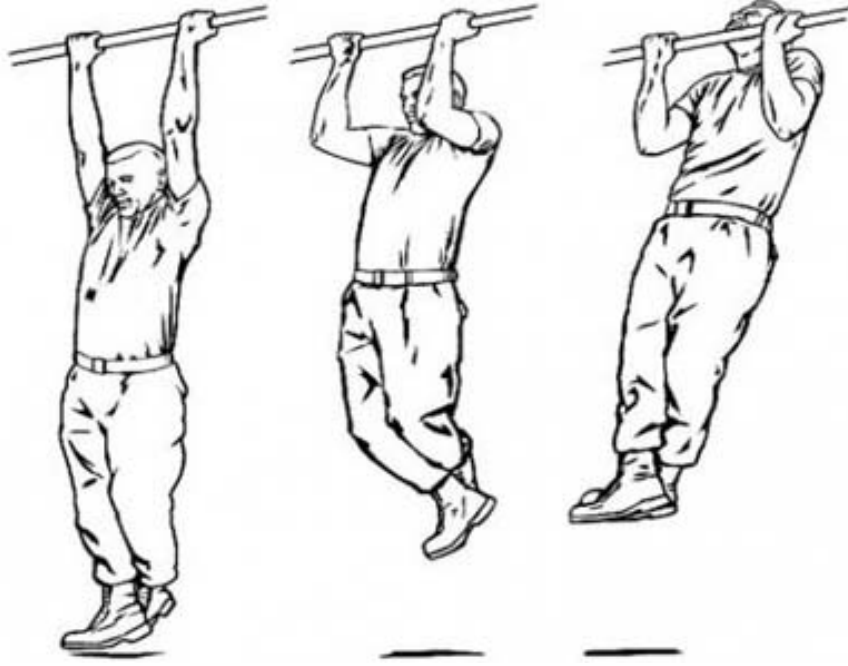


تنشيط عملية الأيض في دقائق



من خلال هذه الاستراتيجيات الفعالة التالية

تناول الإفطار

لا تتخطو وجبة الإفطار أبداً .

فهذه الوجبة ستمنعك من التهام كميات كبيرة من الطعام في وجبة الغداء كما تدعم حرق الدهون بنسبة 10% وذلك وفقاً لأخصائية التغذية ايرين بالنسكي .

ولا يجب أن يكون طعام الافطار شهياً للحصول على نتائج فعالة.

تناولوا غلبة من لبن الزبادي مع الفراولة وقطعة من الخبز المحمص المصنوع من القمح الكامل مع زبدة اللوز، فهذه الوجبة كفيلة لتنفيذ الخدعة.

شرب المياه بكثرة

فقد اكتشف الباحثون في جامعة اوتاه أن عدم شرب كميات كافية من المياه تعرضك للجفاف وبالتالي فإن ذلك من شأنه إبطاء عملية الأيض بنسبة 2 إلى 3%.

لذلك من الهام شرب لتران من الماء يوميا .

الوقوف قدر المستطاع

احرصوا دائما على الوقوف أثناء المكالمات الهاتفية ، وذلك بحسب مارشيا مور أخصائية التغذية في أكاديمية التغذية والغذائيات .

تقول مور إن ذلك من شأنه زيادة معدل حرق السعرات الحرارية بنسبة 25 % بعكس الجلوس الذي لا تكن له أي فائدة عندما يتعلق الأمر بحرق السعرات الحرارية.

اقتناص بعض الوقت لأداء حركات مشابهة لتمارين القوة هل طابور الانتظار أمام محاسب السوق يسير بسرعة السلحفاة ؟ استغلوا هذا الوقت في القيام بتمارين تقوية عضلات الذراع باستخدام سلة التسوق ، أو من خلال حمل جالون الحليب أو أي شئ آخر.

فكلما حركت العضلات كلما ارتفعت سرعة عميلة الأيض .

اختيار الأكثر نفعا

نعلم جميعا أن رقائق البطاطس أشهى من الجزر ولكن إذا ما خيرت بين الاثنين لوضع أحدهما في الساندويتش فإننا نصحك باختيار الجزر .

فذلك لن ينقص فقط السعرات الحرارية ولكن سيمنحك كمية أكبر من الألياف .

الأبحاث أظهرت أن الجسم يحرق كميات أكبر من السعرات الحرارية بنسبة 30% مع تناول الألياف مقارنة بالمواد الغذائية الأخرى .

البعد عن شرائح البطاطس

بدل من امعان النظر نحو كيس البطاطس اللذيذ يمكنك شراء علبة الذرة المقرمشة بدلا منه .

فالذرة ستلبي رغبتك في تناول شئ مالح ولكن في نفس الوقت ستخفض من معدل السعرات الحرارية التي تتناولونها .

فكيس رقائق البطاطس يحتوي على 160 سعرا حراريا بينما يحتوي 3 أكواب من الذرة على 93 سعرا حراريا .

الفائدة الأعظم أن كوب الذرة يحتوي على ثلاثة أضعاف الألياف الموجودة في رقائق البطاطس كما أنها مليئة بالمواد المضادة للأكسدة .

وضع البروكلي في طبق السلطة

لا شك أن والدتكم كانت تهدف إلى تحقيق أمر ما عندما حرصت على وضع الخضراوات في نظامكم الغذائي .

فهل تعلمو أن نصف كوب من البروكلي يحتوي على 84 بالمائة من القدر اللازم من فيتامين سي .
علاوة على ذلك فإن نقص فيتامين سي يؤدي إلى انخفاض معدل الأيض بنسبة 25 بالمائة .

تناول قرص من زيت السمك
احرصو أن تتناولوا قرصاً من زيت السمك في وجبة الإفطار يومياً .
فقد اكتشف باحثون استراليون أن الأشخاص الذين يتناولون أقراص زيت السمك الغني بمكملات اوميغا 3 زاد لديهم معدل الأيض مقارنة بغيرهم.

تجربة الحار
إبتعدو عن الملح واستبدلوه بالتوابل الحارة مثل الفلفل الحريق فهذا من شأنه تسريع عملية الأيض .
بحسب خبيرة التغذية بالنسكي التي تؤكد أن تسريع عملية الأيض يبدأ بعد دقيقتين من تناول الفلفل الحار.

إضافة مكعبات الثلج إلى الشراب
يحرق الجسم كميات سعرات حرارية أكثر عند تناول المشروبات المثلجة والسبب في ذلك أن الجسم يعمل على تدفئة المشروب .
فقد أظهرت إحدى الدراسات أن معدل الأيض يرتفع بنسبة 30 بالمائة بعد مرور 10 دقائق على شرب كوب من الماء البارد .

شراء الخضراوات العضوية
حان الوقت لشراء الخضراوات العضوية .
فقد أثبتت الأبحاث أن الأشخاص الذين ترتفع لديهم نسبة المبيدات الحشرية في مجرى الدم أكثر عرضة لانخفاض معدل الأيض .