



تفشل في حميةك الغذائية دوماً.. ما رأيك في تجربة نظام الوجبات الخمس؟

2017-01-11 الساعة 15:15 | ترجمة وتحرير زياد محمد - الخليج الجديد

إذا كانت خطط الحمية التي تشمل تقليل الطعام صعبة أو غير ناجحة بالنسبة لك، فربما تكون خطة الـ 5:5:5 هي الخطة التي تبحث عنها. الحمية التي وضعتها الخبيرة الغذائية «أنجيلا داودن»، تشجع متبعيها على تناول وجبات خمس مرات في اليوم، والحصول على الفاكهة والخضار خمس مرات في اليوم، زاعمة أن هذه الحمية يمكنها أن تقلل وزنك 5 رطلات في أول أسبوعين من الخطة.

أنجيلا شرحت الأمر قائلة «التفسير العملي لخطة 5:5:5، هو شئ غاية في البساطة، فهو يتعلق بأكل المزيد (بما لا يقل عن 5 حصص يومياً) من الخضروات والفواكه الصحية، خاصة تلك العالية بالألياف، والخضرة منخفضة الكالوري، فهي تملأ معدتك، وتساعد في الحفاظ على رشاقته». وقد أضافت قائلة «الامر يتعلق أيضاً بالحفاظ على وجبات منتظمة في المسافات بينها يومياً، مما يساعد بالسيطرة على الجوع. مبادئ النكل الصحية هذه سوف تساعدك في تخفيض خطر الإصابة بأمراض القلب والسرطان، وتعزز طاقتك أيضاً».

أكل كميات صغيرة عدة مرات في اليوم، دائماً ما كان يشجع كأسلوب لمساعدة أولئك الذين يكافحون مع إيجاد حمية مناسبة، وفي أبريل/نيسان 2015، كشفت الخبيرة الغذائية المفضلة للمثلة «جينيفر أنيستون»، الخبيرة «كاثي كايلا»، أن المثلثة تهدف إلى أكل "خمس وجبات صغيرة، لكنها مغذية، يومياً" معتقدة على محتويات غنية بالبروتين مثل البيض والأسماك، كما إن هناك دراسة نشرت في دورية Nutrition Clinical، أظهرت أن النساء اللواتي يتناولن الطعام بطريقة متقطعة، يستهلكن سعرات حرارية أكثر، ويحرقنها بشكل أبطأ من أولئك اللواتي يتناولن 6 وجبات صغيرة ومنتظمة يومياً.

حمية 5:5:5، تأخذ هذه المبادئ وتطبقها بطريقة تقول إنها الأسهل والأكثر صحية لخسارة الوزن، لكن ماذا علينا أن نأكل في هذه الوجبات الخمس؟

إفطار الوجبات الخمس، يمكنه أن يشمل العنب وثمره كيوي مقطعة إلى شرائح، مع زبادي خالي الدسم، أما الغداء فيمكنه أن يكون شرائح سهك السلمون المسلوق، مع السلطة، أما بالنسبة للعشاء، فيمكنك أن تتناول لحم الضأن الخالي من الدهون، مع خضروات تقدم مع الكسكسي.

يمكنك أن تملأ الفجوات بين الوجبات بعد ذلك، بالوجبات الخفيفة مثل الموز، أو حفنة من المكسرات والزبيب، لكننا ننصحك بتجنب الوجبات الخفيفة القريبة من أوقات الوجبات، كما لا تزد عن الكمية المعقولة.

سوف تحتاج أيضا إلى تقليل المشروبات السكرية، وأن تتفقد معلومات أي طعام تشتريه بحثاً عن الكالوريات والدهون المخفية، من المهم أن تتجنب أي شئ يحتوي على ما يزيد على 22 جرام من السكر، أو أكثر من 5 جرام من الدهون المشبعة في الهئة جرام، لكن بعكس معظم خطط الحمية الشائعة، ليس عليك أن تعد عدد الكالوريات.

المصدر | تليغراف