

معتقدات خاطئة في التغذية

في أساطير كثير ومفاهيم مغلوطة عند كثير من الناس لما تبتدي تعمل ريجيم والمفاهيم دي هي اللي بتؤدي للفشل والزهق، وبعد فترة قصيرة بتوقف وترجع تزيد أي وزن نزلته.. وكل المعتقدات المغلوطة دي هي من أكبر الأسباب في الفشل في خسارة الوزن لأنك معتمد على صدقها وملتزم بيها حرفيا وعلى الرغم من كده لا تجد النتيجة المرجوة.

المعتقدات الخاطئة في التغذية:

- ما تاكلش حاجة بعد 7 بالليل:

خطأ

لازم تعرف إن السعرات الحرارية ما بتعرفش تقرا الساعة، الجسم يستهلك السعرات في أي وقت نهار أو ليل، ممكن يكون الليل أقل بس نسبة صغيرة مش هي اللي هاتعمل زيادة مهولة في الوزن، وطبعًا إحنا بنكلم على أكل صحي مش زيوت ومقلي ومحمر ومحشي. لكن تقدر تاكل بروتين ودهون صحية ودول أأمن خيار زي الألبان مع المكسرات زي السوداني جبن قريش زبادي بيض وغيرهم..

- لازم تقطع النشويات تمامًا:

خطأ..

ودي من أخطر الحاجات لأنها هاتصيبك بخمول واكتئاب وعدم تركيز وفقدان العناصر الأساسية للحركة وبناء الجسم، حول للنشويات المعقدة بدل من البسيطة يعني بدل البسكوت والعصائر المعلبة وأشباههم بشوفان، بطاطا، رز بني، مكرونة بني كاملة الحبوب، بكميات صغيرة لمتوسطة، والأحسن تجعل أكل

النشويات قريب من أوقات النشاط الرياضي علشان تروح لمخازن الطاقة في الكبد والعضلات.

- ما تاكلش نشويات مع اللحوم مع الخضار أو ما تخلطش نوعين بروتين مع بعض:
خطأ..

برضه غلط جهازك الهضمي بيعرف يتعامل مع أنواع الأكل المختلفة مع بعض عادي ويستخلص العناصر المفيدة بشكل سلس جدا وهاتحس بشبع ولمدة أطول، ثم إن اللبن لوحده في 3 أنواع بروتين ولو أكلت معاه جبنه وبيض وفول كده 3 أنواع كمان.

- ما تاكلش أي حاجة فيها دهون خالص:

خطأ

ودي من أخطر الحاجات الجسم محتاج الدهون بس الصحية والمفيدة الموجودة في زيت الزيتون وبذرة الكتان، المكسرات زي السوداني وغيره وصفار البيض، لحوم، ومنتجات ألبان كل دي مصادر دهون صحية ومطلوبة..

- العب رياضة وكل زي مانت عايز:

خطأ

ده نهايته معروفة أول ما توقف رياضة هاترجع تزيد نفس الوزن وأكثر، لأن إنت ما ظبطش أكلك وطبعًا الرياضة محتاجة تغذية فاهتزود من أنواع أكل أصلا مش صحية ولا سليمة، فالجسم بيحرق الأكل الجديد الزايد عن الحاجة كمصدر للطاقة بدون اللجوء لحرق الدهون المخزنة في الجسم..

- دايت النزول في الوزن السريع:

وده مضاره الصحية لا تعد، وبالمنطق إذا كسبت 5 كيلو إضافي في وزنك في 3 أشهر متخيل إنك تخسرهم في 3 أيام.. إنت بتخسر عضلات وماء ومعادن وأملاح وقدر قليل من الدهون، أي دايت متوازن يخسرك من 2 إلى 4 كيلو شهريا.

- شرب الماء أثناء الأكل يعمل كرش وبيتخن:

خطأ

شرب الماء قبل وبعد ووسط الأكل ما بيتخنش وما بيعملش كرش والماء لا يوجد به سعرات ويساعد على عملية الهضم..

- اليوم الفري يوم كامل مفتوح لازم يتعمل كل أسبوع:

خطأ

لا يشترط إنك تاخذ يوم فري كامل، ولا يشترط أيضًا إنك تاخذ فري ولكن الصحيح انك من وقت للتاني تاكل أطعمة محببة لقلبك لكن بكميات صغيرة..

أما غالب أيامك أكل مطبوخ بطريقة صحية للحفاظ على صحتك والوقاية من الأمراض..

ولكن إذا تفضل إن كل أسبوع تكسر نظامك فهي وجبة واحدة، وليس يومًا كاملاً لأن بمنتهى السهولة يوم واحد قد يفسد مجهود أسبوع كامل..