
١- أغذية تفيد في الحمية

المشمش Apricot :

- يستعمل في الحمية لإنقاص الوزن لأن المشمش يحتوي على سعرات حرارية قليلة.

الشعير Barley :

- يستعمل لمن يتبعون حمية خاصة لتخفيض الوزن عبر طبخ حبه كحساء أو خلط دقيقة مع حبوب أخرى في صناعة الخبز.

- مغلي الشعير ينحف الجسم، وهو أسرع في تخفيض الوزن من خبز الدقيق (النخالة) ولكن الطعم غير لذيذ.

بذر الكتان Flax Linseed :

- مدربو الجمال الجسماني body buiblers ينصحون باستعمال حبوب زيت الكتان، لأنها تزيد في الاحتمال stamina ويزيل بسرعة الإنهاكات الجسدية، وذلك بسبب احتواء الزيت على مواد مضادة للأكسدة التي تساعد عضلات الجسم على التخلص من الفضلات، وذلك بسبب أنه مضاد للالتهابات وهي التي تكافح مشاكل العضلات والمفاصل.

الزعفران Saffron :

- يوقف شهية الطعام يستعمل للحمية وتخفيض الوزن.

السمك Fish :

- يستعمل لمن أراد إتباع حمية غذائية لتخفيف الوزن، وذلك لأن لحم السمك لا يحتوى على أشباه Glycosides .

حليب النوق Camel Milk :

- بالمقارنة مع أنواع الحليب نجد أن حليب النوق هو الأقل في نسبة الدسم وهو جيد في تخفيض الوزن والمرضى المصابين بارتفاع نسبة الدهون في الدم.

العسل Honey :

- للحمية وتخفيف الوزن- ينظم إفرازات المعدة والأمعاء وينشط الوظائف.

الصبار Aloe vera :

الصبار له قدرة على فقدان الوزن الزائد لأنه يعمل على خفض مؤشر كتلة الجسم وتشبيته عن طريق تحفيز معدل التمثيل الغذائي في خلايا الكبد مما يساعد على حرق المزيد من السعرات الحرارية. وتعتبر الدهون والكربوهيدرات المخزنة في الجسم هما مصدر الطاقة المستخدمة في هذه العملية. كما أن احتواء الصبار على نسبة عالية من بروتين الكولاجين يساعد في فقدان الوزن. لذلك لمن يريد التخلص من الوزن الزائد أو يتبع نظام غذائي للتخلص من السموم أن يلجأ لتناول عصارة الصبار بشكل يومي حيث أنها تقتل البكتريا والفطريات.

الطماطم Tomato :

يحتوي الطماطم على فيتامينات متنوعة مثل A, C, E, K وتجمع بين المضادات للأكسدة وتشتمل على البوتاسيوم وعلى عنصر الحديد وحمض

الفوليك. الطماطم تساعد على إنقاص الوزن لأنها تحتوي على ألياف غذائية قابلة للذوبان إضافة إلى أنها تحتوي على سعرات حرارية أقل ونسبة كبيرة من الماء الذي يعطي الإحساس بالشبع. وينظم حركة القولون والأمعاء.

التفاح Apple

التفاح يخلص الجسم من السموم كما أنه يساعد على التحكم في الوزن.

عش الغراب «المشروم» Mushroom

يحتوي على بروتين بنسبة ٥٠٪ وعلى نسبة عالية من الأملاح المعدنية مثل البوتاسيوم والفوسفور والحديد والفيتامينات والإنزيمات الهاضمة. يحفظ حيوية الجسم وشبابه ويعالج السمنة وضغط الدم ويقلل من الكوليسترول.

طلح النخل الذكر

يؤخذ طلح النخل مع البقدونس وإكليل الجبل بنسب متساوية ملعقة مع أربع ملاعق عسل على أن يؤخذ على الريق مرة واحدة يومياً لمدة أسبوعين.

الليمون Lemon

عصير الليمون مع العسل والماء يشرب كل صباح على الريق. هذه الوصفة تساعد على استهلاك الدهون المخزنة بالجسم.

بذور الشيا Chia Seed

غذاء ممتاز للحمية لأنها تمتص الماء من الجسم وتساعد في إنقاص منطقة البطن والمعدة.

هي مصدر جيد للكالسيوم والفوسفور والمنجنيز والنياسين والحديد

والزنك والنحاس. ويحتوي على نسبة عالية من أوميغا «٣». وهي من الأغذية الوحيدة التي تحتوي على كمية عالية من الألياف.

الأفوجادو Avocado

تبين أن أكل نصف حبة من الأفوجادو مع الغذاء تساعد في خسارة الوزن ويعزي ذلك إلى احتواء الثمرة على مركبات نشطة حيويًا مثل الكاروتينويدات والأحماض الدهنية والمعادن مثل الكالسيوم والحديد والزنك والفيتامينات E, C, B, A

الفجل Radish

هو غني بمضادات الأكسدة ويساعد في تخفيف الوزن.

