

أخطاء تبطئ حرق السعرات الحرارية 7





الشارقة: راندا جرجس

تُعرف عملية الأيض أو التمثيل الغذائي بأنها من العمليات الحيوية في الجسم؛ حيث يتم من خلالها تحويل الغذاء إلى طاقة، عبر سلسلة من التفاعلات الكيميائية داخل الجهاز الهضمي؛ لذلك فإن حدوث أي اختلال في التمثيل الغذائي يتسبب في إبطاء حرق السعرات الحيوية، وزيادة الوزن، على الرغم من اتباع حمية غذائية في بعض الحالات.

1. وجبات عشوائية:

تشير الدراسات العلمية إلى أن عدم اتباع جدول منتظم لتناول الطعام يؤدي دوراً مهماً في منع الجسم من العمل على نحو جيد، ما يؤدي إلى عدم القدرة على خسارة الوزن الزائد، كما يؤثر بشكل كبير في عملية الحرق، كما يؤدي اتباع حمية غذائية صارمة منخفضة السعرات الحرارية إلى إنفاق الطاقة، وبالتالي بطء عملية التمثيل الغذائي.

2. نقص البروتينات:

يتسبب عدم الحصول على الكمية الموصى بها من البروتين بحسب العمر والحالة الصحية للإنسان في التأثير سلباً في عملية التمثيل الغذائي وبطء عملية حرق السعرات الحرارية؛ إذ يحتاج هضم البروتينات من اللحوم والحبوب إلى الكثير %من الطاقة من الجسم، ما يرفع معدل عملية الأيض إلى نحو 30

3. مأكولات سريعة:

تعد الوجبات السريعة والأطعمة الجاهزة من أكثر الأشياء التي تعوق عملية التمثيل الغذائي وحرق الدهون، لأنها غنية بالسكر والدهون السيئة ومنتجات الطحين الأبيض، كما يتسبب تقليل تناول الكربوهيدرات والسكريات في اعتماد الجسم على احتياطياته لتزويد الأجهزة والأعضاء بالطاقة اللازمة؛ لذلك ينصح الخبراء باتباع النظام الصحي الذي يحتوي

على العناصر الغذائية اللازمة للجسم، ووجدت الدراسات أن الأحماض الدهنية «أوميغا 3» تزيد من التمثيل الغذائي؛ لأنها تحتوي على الدهون النافعة.

4. نقص الترطيب:

يتصدر نقص الماء والسوائل من الجسم قائمة الأخطاء التي تعوق حرق السعرات الحرارية، وتؤدي إلى عدم خسارتك الوزن؛ لذلك ينصح أخصائيو التغذية بشرب الكميات الموصى بها من الماء، وتناول الأطعمة الغنية به، ومنها: البطيخ، والفراولة، والشمام، والبرتقال، والخيار، والطماطم.

5. انخفاض النشاط البدني:

كشفت الأبحاث أن التدريبات الكثيفة تزيد معدل الحرق لمدة 4 أيام متتالية، وعلى العكس في حالة الانخفاض.

6. اضطراب النوم:

يرتبط حرق الدهون والسعرات الحرارية الزائدة مع ضبط ساعات النوم، ووجدت الدراسات أن الأشخاص الذين يعانون اضطرابات في النوم، والأرق المزمن، أو من يقضون أوقاتاً طويلة في السهر لوقت متأخر من الليل لا تتمكن أجسامهم من التخلص من الدهون، ويتعرضون لزيادة الوزن.

7. إجهاد وتوتر:

يزيد إفراز الجسم هرمون الكورتيزون عند الشعور بالقلق والتوتر والإجهاد، ما يؤدي إلى عدم قدرة الجسم على خسارة الوزن، ويؤثر سلباً في عملية الأيض.