

مجموعة الفواكه:

- التقليل من الفواكه التي تحتوي على نسبة عالية من السكر (عنب- بطيخ - ماخا- موز- شمام)
- للحصول على أكبر قيمة غذائية يفضل تناول الفواكه الطازجة نية بدون تقشير.
- التقليل من عصير الفواكه لأنه لا يحتوي على الألياف، ويتم امتصاص السكر الموجود فيه بسرعة في الأمعاء.
- الفواكه تحتوي على سكر طبيعي، لذا يجب تناول كميات محددة من الفواكه باليوم.



مجموعة اللحوم:

- اختيار اللحوم قليلة الدهن والتخلص من الدهون الظاهرة في اللحوم وإزالة جلد الدجاج قبل الطبخ وكذلك إزالة الدهن من مرقة اللحم عن طريقة تبريدها ثم إزالة طبقة الدهن.
- تناول صدور الدجاج بدون جلد لاحتوائها على أقل نسبة من الدهون.



نصائح غذائية للسمنة والوزن الزائد

- تناول 3 وجبات يومياً بينهم وجبتين خفيفتين، أو تناول 5-6 وجبات صغيرة متكررة.
- عدم تجاهل الوجبات وخاصة وجبة الإفطار لأهميتها في انقاص الوزن الزائد.
- مضغ الطعام جيداً و ببطء.



مجموعة الحليب:

- تناول الألبان والأجبان قليلة الدسم.
- تجنب تناول الحليب المبستر المحتوي على نكهات الفواكه لاحتوائه على كميات كبيرة من السكر.



مجموعة الخضروات:

- بدء كل وجبة بطبق سلطة خضار.
- للحصول على أكبر قيمة، يفضل تناول الخضار الطازجة نية بدون تقشيرها



من أسباب السمنة:

- زيادة في تناول الطعام الغني بالسعرات الحرارية.
- الخمول وقلة الحركة والرياضة.
- عوامل فسيولوجية كحمول الغدة الدرقية .
- عوامل وراثية.
- عوامل نفسية أو اجتماعية.
- أسباب أخرى.



محاسن خسارة الوزن على صحتك:

- فقدان الوزن هي الخطوة الأولى لعلاج الكثير من الأمراض، لأن ذلك يساعد في:
- * تخفيض ضغط الدم المرتفع وبالتالي تقليل خطر الإصابة بأمراض القلب والشرايين.
- * تخفيض نسب الكوليسترول السيء والترايغليسيريد المسؤولة عن تصلب الشرايين.
- * تخفيض نسب السكر المرتفعة بالدم، فالشخص البدين معرض للداء السكري.
- * تخفيف مشاكل وأوجاع المفاصل وأسفل الظهر والعمود الفقري، وتقليل خطر الإصابة بداء المفاصل.
- * التخفيف من مشكلة انقطاع النفس.
- * تخفيف خطر الإصابة ببعض أنواع السرطانات.
- * تحسين المظهر الخارجي.

