

تقليل السكريات أم الدهون.. ما هي الحمية الأفضل؟



وكالات - الإمارات 71
تاريخ الخبر: 2021-09-11

من أجل حمية ناجحة، والحصول على جسد رشيق، هناك حاجة إلى الاستغناء عن بعض المواد الغذائية وتناول أخرى بدلا منها، لكن ما هي الأغذية المفضل التقليل من تناولها؟ يؤكد العلماء إلى أن إنتاج السكريات يؤثر عكسيا على عملية حرق الدهون في الجسم، وفقا لما نشره موقع "أبونيت" الألماني.

فعندما تزيد نسبة السكريات يقوم الجسم بإفراز هرمون الأنسولين الذي يعمل على تنظيم السكريات في الدم، ولكنه يعمل أيضا على وقف حرق الدهون في الجسم، وهو يعمل بذلك على وقف صرف السعرات الحرارية وتقليل إنتاج السكريات. وعند قلة إنتاج الأنسولين يرتفع معدل حرق الدهون في الجسم.

ولدى إجراء مقارنة طويلة الأمد لنتائج الحمية التي تعتمد على فقدان السكريات أو فقدان الدهون. تبين وجود نظريتين حول هذا الموضوع: الأولى تقول إن السعرات الحرارية تبقى

كما هي تماما بعد الحميتين المختلفتين. والنظرية الثانية تؤكد أن بعض السعرات الحرارية الناتجة من السكريات تزيد من نسبة السمنة، وان الإنسان يفقد قليلا من الوزن بعد الحمية كونه يقلل من إنتاج هذه السكريات، وفقا للموقع الألماني.

ووفقا لخبراء تغذية، فإن الحمية التي تعتمد على تقليل السكريات تساعد على الرشاقة بشكل أفضل، فيما تنخفض نسبة الدهون في الجسم، لا سيما الضارة منها، والتي تؤثر على القلب وحركة الدم، لدى إتباع حمية تقليل تناول الأغذية المشبعة بالدهون.



UAE71NEWS