

آیا صرفا سالاد خوردن باعث لاغری می‌شود؟

مواد تشکیل دهنده سالاد اکثرا دارای طبع سرد بوده و سردی مزاج و بلغمی شدن طبع بدن را به همراه دارند و همین عاملی برای کند شدن کاهش وزن خواهد بود.

به گزارش سایت خبری پرسون، تغذیه سالم یکی از مواردی است که بسیاری از مردم میانه ای با آن ندارند و بدون این که به تبعات تغذیه اشتباه یا ناسالم فکر کنند، از هر موادی استفاده می کنند. این در حالی است که آشنایی و آگاهی از فواید و مضرات مواد غذایی می تواند به استفاده درست از آنها کمک کند.

رضا ناصری کارشناس تربیت بدنی و متخصص تناسب اندام به وسیله ورزش در مطلبی به یکی از سوالات مهم در حوزه تغذیه سالم و لاغری پاسخ داده است. در مطلب این کارشناس ورزش آمده است:

آیا سالاد باعث لاغری می شود؟

خیلی از افراد بر این باورند که در دوران رژیم فقط با خوردن سالاد و حذف خوراکی های دیگر، سریعتر به کاهش وزن و سایز خواهند رسید. اما پرسش در این مورد این است که چقدر این مساله صحت دارد؟

برخی مراجعه کنندگان این نکته را با بنده در میان می گذارند که رژیم غذایی شان را به طور کامل گرفته اند و فقط سالاد می خورند اما وزن شان تغییر نکرده است.

نکته بسیار مهمی که همه باید در نظر بگیرند این است که مواد تشکیل دهنده سالاد اکثرا دارای طبع سرد بوده و سردی مزاج و بلغمی شدن طبع بدن را به همراه دارند. وقتی شما بلغمی بشوید، قطعا کاهش وزنتون به سختی پیش خواهد رفت.

معدة و گوارش افراد با طبع بلغم بالا، اغلب دارای رطوبت زیادی است و این یکی از عوامل اشتهاى کاذب همیشگی، نفخ معده، گاهی رفالکس، احساس بی حوصلگی و کرختی را در اکثر این افراد به دنبال دارد.

به طور مثال، طبع کاهو، سرد و تر است. رطوبت عامل ایجاد خواب آلودگی، کم تحرکی و کند شدن روند انجام فعالیتهای جسمی و ذهنی می‌شود. شاید دیده باشید، مواقعی که در یک وعده غذایی فقط از سالاد کاهو مصرف کرده اید، مخصوصا وعده شام، فردای آن حس ورم و پف آلود بودن صورت و بدن را داشته اید که این امر ناشی از همان سردی طبع کاهو است.

راهکار چیست؟

اول، محتویات سالا باید خیلی کم باشد. خیلی ها روی سالادشان گوشت، فیله، نان تست و ... اضافه می‌کنند که این غلط است. چون سالاد را از حالت رژیمی خارج و آن را تبدیل به یک وعده غذای کامل خواهد کرد.

دوم، در صورت مصرف سالاد، روی آن از طعم دهنده ها و ادویه های طبع گرم اضافه کنید. مانند فلفل، دارچین و . . . که در نتیجه از سرد مزاج شدن بدن شما جلوگیری کند.

دوستان عزیز توجه کنید؛ سردی مزاج از علل عمده چاقی است، که در اکثر مواقع مواردی همچون تنبلی، پرخوری، بیماریهایی مانند کبدچرب، تمایل زیاد به شیرینی جات و ... را در پی خواهد داشت.»

منبع: مهر