لا تخشى من السمنة: إليك وجبات شهية بأقل سعرات حرارية

كتبه فريق التحرير | 14 مايو ,2016

كثيرًا ما نشعر بالجوع لكن خشيتنا من تناول الأطعمة ذات السعرات الحرارية المرتفعة تؤرقنا وتضعنا في مأزق، أمامنا الجوع والسعرات من خلفنا، فماذا نفعل؟

من المهم أن نحقق معادلة صعبة وهي اختيار الوجبات الخفيفة الصحية التي تعطيك شعورًا بالشبع لفترة أطول، وفي نفس الوقت تعمل على مد الجسم بالعناصر الغذائية الضرورية، دون التخلي عن شرط عدم الاحتواء على سعرات حرارية عالية، بحيث تكون بأقل كمية من السعرات.

ماذا تفعل عندما ينتابك الشعور بالحاجة إلى طعام مالح؟

يمكن أن تحقق رغبتك دون أن تتورط في وجبة دسمة وذلك عن طريق تناول الخيار أو أعواد الكرفس المغطاة بعصير الليمون والملح ورشة من الفلفل، ويمكن أن تضيف أي نوع خضار آخر تحبه.

ماذا تفعل عندما تشتهي الحلوى؟

تناول السكريات المفرط أحد أهم أسباب السمنة المفرطة لذا علينا الحذر، وهذه الوجبة المكونة من لبن الزبادي الحلو المذاق مع ملعقة صغيرة من العسل على السطح، وبعض حبات التوت أو أي ثمرة فاكهة أخرى تغنيك عن تناول الشيكولاتة والحلوى الدسمة.

هل تريد أن تشعر بالشبع؟

هذه الوجبة مثالية لهذا الأمر، يمكنك تناول تفاحة كاملة مع القليل من اللوز المملح أو ملعقة من

زبدة الفول السوداني الطبيعية، أي مزيج غني بالدهون المفيدة والألياف المشبعة والبروتين.

هل جميع الكربوهيدرات ضارة؟

الإجابة بالطبع لا، هذه الوجبة بها مجموعة من الكربوهيدرات الصحية فقط تناول شريحة خبز من الحبوب الكاملة تغطيها شرائح من الأفوكادو المغطى بعصير الليمون، لإعطاء الجسم حاجته من الألياف والدهون المفيدة.

هل البطاطا تتسبب في السمنة دائمًا؟

بعكس ما يعتقد الكثيرون، تعتبر البطاطا مغذية ومليئة بالعناصر الغذائية المفيدة والتي تحارب الالتهابات، احرص على طبخها بشكل مغذي بدلاً من قليها، للاستمتاع بوجبة لذيذة وصحية.

رابط المقال : https://www.noonpost.com/11760/