

## إليكم ست وجبات خفيفة تساعدكم في خسارة الوزن



التفاح فاكهة غنية بالألياف

وكالات - الإمارات 71  
تاريخ الخبر: 2022-01-30

تتكون الوجبات الخفيفة عادة من حصص طعام أصغر يتم توزيعها بين الوجبات، ومن خلال التخطيط المسبق والتركيز على الأطعمة الغنية بالمغذيات، قد تدعم الوجبات الخفيفة أهداف إنقاص الوزن، هنا أهم هذه الوجبات.

### المكسرات المشكلة

المكسرات بما في ذلك الجوز واللوز والجوز البرازيلي والبندق والصنوبر والكاجو والفسقح هي وجبة مثالية خفيفة ومغذية وتوفر التوازن المثالي للدهون الصحية والبروتين والألياف. وعلاوة على طعمها اللذيذ، فهي مشبعة وترتبط بالعديد من الفوائد الصحية. وتشير الدراسات أنه على الرغم من محتواها العالي من السعرات الحرارية والدهون، إلا أن تناول المكسرات باعتدال بين الوجبات (1/4 كوب) قد يساعد على إنقاص الوزن.

## الزبادي اليوناني والتوت المشكل

يعتبر الزبادي اليوناني والتوت العادي وجبة خفيفة لذيذة وغنية بالعناصر الغذائية، فالزبادي اليوناني غني بالبروتين الذي يساعد على الشعور بالشبع، والتوت هو أحد أفضل مصادر مضادات الأكسدة، وتوفر الكمية المطلوبة من الألياف للجسم وتخفف بالتالي من الشعور بالجوع.

## شرائح التفاح مع زبدة الفول السوداني

توفر شرائح التفاح وزبدة الفول السوداني جميع العناصر الغذائية المطلوبة، فالتفاح فاكهة غنية بالألياف بينما يوفر الفول السوداني الدهون الصحية والبروتين والألياف التي تساعد على إشباع الرغبة في تناول الطعام وسد الشهية بأكثر الطرق الصحية الممكنة. ويلاحظ أن العديد من العلامات التجارية لزبدة الفول السوداني قد تحتوي على سكريات وزيوت مضافة، لذلك ينصح بتفحص الملصقات الغذائية واختيار الأنواع التي تحتوي على الفول السوداني والملح فقط.

## بودينغ الشيا

بذور الشيا هي مصدر طاقة غذائية غنية بالألياف وأحماض "أوميغا 3" الدهنية، كما أنها تحتوي على نسبة عالية من مضادات الأكسدة التي تساعد الجسم على تقليل الالتهاب والتحسين من صحة القلب. وهي تساعد في فقدان الوزن، إذ تأخذ قواماً شبيهاً بالهلام عند نقعها في كوب من الماء أو الحليب، مما يساعد على ملأ المعدة والشعور بالشبع. ويمكن إضافة نصف ملعقة كبيرة من مسحوق الكاكاو أو زبدة الفول السوداني لهلام الشيا لإضفاء مزيد من النكهة.

## البيض المسلوق

يعتبر البيض من أكثر الأطعمة الصحية التي يمكن تناولها كوجبة خفيفة من أجل إنقاص الوزن، فهو مصدر للبروتين الكامل ومصدر للعناصر الغذائية الهامة مثل فيتامين د والكولين. وتفيد الدراسات الحديثة بأن تناول البيض باعتدال أي من 3-4 بيضات أسبوعياً قد يفيد في تخفيف تصلب الشرايين، وهو عامل خطر للإصابة بأمراض القلب.

## الجبن مع الكمثرى والقرفة

الجبن بأنواعه، كجبن الموزاريلا أو "الريكوتا" أو "الفيتا"، غني بالكالسيوم والبروتين، وتحتوي على الأحماض الأمينية التي تعمل على بناء العضلات وحرق السعرات الحرارية، والكمثرى غنية بالألياف وتمنع الرغبة الشديدة في تناول المزيد من الطعام، وعند تناولها مع القرفة تساعد على حرق السعرات الحرارية وتوازن السكر في الدم.



UAE71NEWS