

أطعمة صحية تبدأ بها يومك



الإفطار (أهم وجبة في اليوم) مقولة نسمعها دوماً. إن تناول أي نوع من الأطعمة غير كافي، عليك بمراقبة ما تقدمه لصحتك. إن الجسم والأعضاء الداخلية بحاجة لبعض الوقت لتبدأ بعملها الطبيعي بعد ساعات طويلة من الراحة، لذلك عندما تبدأ نهارك بتناول وجبة دسمة سيؤدي للخمول والكسل. فمن المقترح أن يكون فطورك مؤلف من وجبة خفيفة وصحية لتبدأ عملية الأيض عملها بشكل مريح وسلس.

وبغض النظر عن العمر، إن تناول وجبة الإفطار المناسبة ستحسن من صحتك وذاكرتك وتركيزك، كما أنها تقلل من إمكانية الإصابة بداء السكري والكولسترول والبدانة والأمراض القلبية المتعددة.

لذا ينصح خبراء التغذية في "انديا جيت" بخمسة أشياء لا بد أن تكون جزءاً من إفطارك:

الفواكه: يجب أن تشمل وجبة الإفطار دائماً على الفاكهة فهي مصدر جيد للألياف والفيتامينات كما توفر مضادات الأكسدة التي يمكن أن تقلل من الالتهابات في الجسم. تجنب تناول الفواكه الحمضية مثل البرتقال والخوخ على معدة فارغة لأنها قد تسبب الحموضة. بدلاً من ذلك، يمكنك اختيار الفواكه مثل

التفاح والموز والكمثرى وما إلى ذلك. يمكنك إضافة الفواكه المقطعة إلى حبوب الإفطار أو مزجها مع المكسرات والبذور والكينوا أو الشوفان. جرب إضافة نوع على الأقل من الفاكهة على أن لا تتخطى الـ 3 أنواع على وجبة الإفطار كل يوم.

الكينوا: تعد تلك الحبوب المليئة بالبروتين والتي تحتوي على كمية كربوهيدرات منخفضة، وجبة مثالية للإفطار. تمتلك الكينوا نسبة خفيفة من السكر كما أنّها غنية بالألياف والمغنيسيوم وفيتامين B والحديد والبوتاسيوم والكالسيوم وفيتامين E ومواد مضادة للأكسدة. كما أنّها خالية من الغلوتين وتعتبر من أقل الحبوب المسببة للحساسية. لذلك فهي من أهم البدائل عن الأرز والقمح. وهناك العديد من الأطباق التي يتم تحضيرها بالكينوا حيث من الممكن أن تخلط الكينوا بالحليب والفواكه لتحضير العصيدة أو السموزي كما يمكنك تحضير بان كيك بالكينوا لتمدك بطاقة أكبر.

بذور الشيا: تحتوي هذه البذور الصغيرة على تسعة أحماض أمينية ضرورية كما أنّها غنية بالأحماض الدهنية الأساسية والمغنيسيوم وفيتامين B والحديد. بإمكانك صنع بودينغ بذور الشيا بخلطها مع بعض الحليب والقرفة، كما يمكن استخدامها في صنع المربى لتتناولها مع الخبز المحمص (التوست).

بذور الكتان: بنكهة البندق اللذيذة، إنّ بذور الكتان غنية بالأحماض الدهنية أوميغا 3، وغنية أيضاً بالألياف ومضادات الأكسدة. إنّ المنافع الغذائية لبذور الكتان تجعل منها إضافة مثالية لوجبة الإفطار. أضف بذور الكتان لوعاء حبوب الإفطار أو السموزي أو الأومليت أو المافن ليكون فطورك ألد وصحي أكثر.

المكسرات والفواكه المجففة: بينما معظم الناس تتجنب تناول المكسرات، إلا أنّها تحتوي على دهون صحية يمتصها الجسم بسهولة. تعتبر المكسرات من الوجبات الخفيفة المنشّطة للغاية كونها غنية بفيتامين E والمغنيسيوم والكالسيوم والحديد والفوسفور والبوتاسيوم والزنك. أضف الجوز واللوز والكاجو وثمار مجففة أخرى إلى فطورك الصباحي لطاقة إضافية ليومك.