اختاروا وجباتكم الخفيفة بذكاء

فكّر بطريقة صحيّة عندما ترغب في تناول وجبة خفيفة بين الوجبات الرئيسية. هل تتناول الوجبات الخفيفة بين الوجبات الرئيسية؟ تُعتبر الوجبات الخفيفة المغذّية مفيدة لك إن تناولتها بحصص صغيرة لأنّها تخفّف من إحساسك بالجوع ومن إقبالك على تناول الطعام خلال الوجبات الرئيسية، لكنّ السر يكمن في اختيار الوجبات الخفيفة التي تحتوي على القليل من السعرات الحرارية والدهون المشبعة. - على وجه السرعة: احتفظ بمجموعة من الوجبات الخفيفة المغذية التي لا تتعدّى الـ167 سعرة حرارية، ذلك أنّها تساعدك على تجنّب تناول المأكولات المضرّة عندما تشعر بالجوع. الوجبة الخفيفة الملائمة عندما تكون على عجلة من أمرك: 1- اللوز المحمّص مع توت Cranberry: القيمة الغذائية في الحصّة الواحدة (30 غ): 163 سعرة حرارية؛ الدهون المشبّعة: 0.9 غ؛ الألياف: 5.9 غ. تحتوي هذه الوجبة على الفيتامين E المضاد للأكسدة، وتُعدّ مصدراً غنياً بالألياف، كما أنّها تتضمّن كمية قليلة من الملح لذا تُعتبر الخلطة المناسبة لدى شعورك بالجوع. 2- الرقائق المصنوعة من حبوب الصويا وملح البحر. القيمة الغذائية في الحصّة الواحدة (20 غ): 87 سعرة حرارية؛ الدهون المشبّعة: 0.3 غ؛ الألياف: 1.7 غ. تأتي هذه الرقائق الخفيفة والمقرمشة بحصص صغيرة، وتتمتّع بفوائد الحبوب الكاملة، كما أنّه يسهل عليك وضعها في حقيبة يدك. - في المكتب: قد لا يغريك شراء لوح من الشوكولاته عندما تحتفظ ببعض الطعام في درج مكتبك. الوجبة الخفيفة الملائمة في العمل: 3- ألواح المكسّرات والفاكهة الطبيعية. القيمة الغذائية في

الحصّة الواحدة (32 غ): 115 سعرة حرارية؛ الدهون المشبّعة: 0.5 غ؛ الألياف: 4.2 غ. تحتوي هذه الألواح على خليط من خمسة أنواع من الحبوب الكاملة المغذية، بالإضافة إلى المكسّرات الغنية بمضادات الأكسدة والفاكهة المجفّفة اللذيذة. وتُعتبر هذه الألواح الغنية بالألياف خياراً جيّداً بين الوجبات. 4- وجبة التونا الخفيفة بطعم الليمون والفلفل المطحون. القيمة الغذائية في الحصّة الواحدة (رزمة 61 غ): 141 سعرة حرارية؛ الدهون المشبّعة: 1.6 غ. تُعتبر هذه الوجبة خفيفة وغنيّة بدهون أوميغا 3 المفيدة للقلب وبالبروتينات التي تُعطي شعوراً بالشبع. وتُعدّ هذه الوجبة الخفيفة صحيّة للقلب، كما أنّها مسلية عندما يحين وقت الاستراحة في مكان العمل. - بين التمارين: تجنّب تناول الوجبات الخفيفة الغنيّة بالسعرات الحرارية ومشروبات الطاقة، واستبدلها بالماء لتحافظ على ترطيب جسمك. واجعل من اللبن أو الفاكهة الوجبة الخفيفة المفضّلة لتزويدك بالطاقة. الوجبات الخفيفة الملائمة لتزويدك بالطاقة بين التمارين: 5- اللبن الخالي من الدسم ومن السكّر. القيمة الغذائية في الحصّة الواحدة (عبوة 125 غ): 89 سعرة حرارية؛ الدهون المشبّعة: 1.4 غ. قد تبدو هذه الوجبة قشدية لكنّها في الواقع خفيفة ومغذّية لأنّها تحتوي على ربع كمية الكالسيوم اليومية التي تحتاج إليها لتعزّز قوة عظامك عندما تمارسين الرياضية، لكن تذكّر أن تضع اللبن في كيس يحفظ الحرارة مع مكعّب من الثلج. 6- اللبن مع الدرّاق والمانغو. القيمة الغذائية في الحصّة الواحدة (140 غ): 78 سعرة حرارية؛ الدهون المشبّعة: أقلّ من 0.1 غ، الألياف: 1.7 غ. تمدّك هذه الوجبة الخفيفة بالطاقة والسوائل المغذّية، وتُعتبر مثالية كوجبة خفيفة بين التمارين. - خلال النزهات: تُعتبر الوجبات المغذية والخفيفة الأفضل أثناء النزهات، لذا حضّر خليطاً من المكسّرات النيئة مع الفاكهة المجفّفة والحبوب الكاملة من دون أن تتعدّى الرزمة الـ 167 سعرة حرارية كي لا تعوّض عن الدهون التي تحرقها أثناء المشي. الوجبات الخفيفة الملائمة للنزهات: 7- خليط المكسّرات والفواكه المجفّفة (2/1 كوب من الفوشار المطهو من دون دهون، 4/1 كوب من التفّاح المجفف، 10 حبّات من اللوز المحمّص). القيمة الغذائية في الحصّة الواحدة (حوالي كوب واحد): 155 سعرة حرارية؛ الدهون المشبّعة: 0.5 غ، الألياف: 5.5 غ. يحتوي الفوشار المطهو من دون دهون على القليل من السعرات الحرارية والكثير من البوليفينول، ما يساعد على إزالة الشوارد الحرّة المضرّة من الجسم. لذا حضّر الخليط الخاص بك كي تضمن أنّه يحتوي على سعرات حرارية قليلة. 8- لوح الشوفان والتوت. القيمة الغذائية في الحصّة الواحدة (23.8 غ): 87 سعرة حرارية؛ الدهون المشبّعة: 0.3 غ، الألياف: 2.6 غ. يمتاز هذا اللوح فوائد الشوفان، ويُعتبر وجبة خفيفة ممتازة للأشخاص الذين يرغبون في الحفاظ على أوزانهم. - خلال رحلة في السيارة: عندما تعتزم القيام برحلة

طويلة في السيارة مع عائلتك، حضّر بعض الوجبات الخفيفة وضعها في أكياس صغيرة. إملأ مثلاً كيس نايلون بحصّة من العنب وآخر بحصّة من التوت البرّي ولا تنس أن تجلب معك العديد من زجاجات الماء لتحافظ على ترطيب جسمك. الوجبة الخفيفة الملائمة عند القيادة لمسافات طويلة: 9- خلطة التوت البري والرمان مع الكرز والتوت الأزرق. القيمة الغذائية في الحصّة الواحدة (50 غ): 162 سعرة حرارية؛ الدهون المشبّعة: 0.1 غ، الألياف: 3.4 غ. تحتوي هذه الوجبة على الكاربوهيدرات ومضادات الأكسدة التي تمدّك بالطاقة. 10 اللفائف المصنوعة من الحبوب الكاملة. القيمة الغذائية في الحصّة الواحدة (لفائف 45 غ مع 5 غ من الحمّص والسلطة): 168 سعرة حرارية؛ الدهون المشبّعة: 1.6 غ، الألياف: 2.8 غ. تحتوي هذه اللفائف على الكثير من الفيتامينات، والمعادن، والألياف. - خلال جلسة مع الصديقات: حاولي أن تتناولي حصّتين من الفاكهة يومياً علماً أنّ الحصّة الواحدة هي عبارة عن حبّة فاكهة طازجة ومتوسّطة الحجم، أو كوب واحد من الفاكهة الطازجة أو المعلّبة المقطّعة إلى مكعّبات. الوجبة الخفيفة الملائمة لقضاء الوقت مع الصديقات: 11- البسكويت المحشو بالفاكهة. القيمة الغذائية في الحصّة الواحدة (قطعتان من البسكويت): 127 سعرة حرارية؛ الدهون المشبّعة: 0.8 غ، الألياف 1.7 غ. من الضروري أن تختاري البسكويت المحشو بالفاكهة الذي تحتوي الحصة منه على 64 سعرة حرارية. 12- الفراولة والتوت الأزرق الطازج. القيمة الغذائية في الحصّة الواحدة (كوب واحد): 55 سعرة حرارية؛ الدهون المشبّعة: 0 غرام، الألياف: 2.5 غ. يُعتبر التوت من الفاكهة قليلة السعرات الحرارية، ما يجعله وجبة خفيفة مذهلة إن كنت ترغبين في خسارة الوزن. - في المنتزه: تُعدّ حصّة صغيرة من حبوب الفطور الكاملة وجبة مثالية يمكنك تناولها أثناء قضاء الوقت في المنتزه، لكن ابحث عن المنتجات التي تحتوي على أقل من 144 سعرة حرارية وأكثر من 3 غ من الألياف في الحصّة الواحدة. الوجبات الخفيفة الممتازة عندما تزور المنتزه مع عائلتك: 13- المقرمشات الصحية بطعم العسل. القيمة الغذائية في الحصّة الواحدة (30 غ): 104 سعرة حرارية؛ الدهون المشبّعة: 1.0 غ؛ الألياف: 6.1 غ؛ الصوديوم: 112 مغ. تناول حصّة من 30 غ لتحصل على 20% من حاجتك اليومية إلى الألياف. ولا حاجة لإضافة الحليب إلى هذه المقرمشات، بل ضع الحصص في أكياس صغيرة من النايلون. 14- الفوشار الصحي الخالي من الملح. القيمة الغذائية في الحصّة الواحدة (20 غ): 94 سعرة حرارية؛ الدهون المشبّعة: 0.6 غ؛ الألياف: 3.4 غ؛ الصوديوم: 140 مغ. يحتوي هذا الفوشار على كمية قليلة جدّاً من الصوديوم مقارنة بالبطاطا المقلية. - أثناء مشاهدة فيلم مسائي: استغل السهرة لتحصل على بعض الفوائد الغذائية، واعلم أنّ الخضار والبقول تُعتبر نخبة المأكولات المسائية نظراً لاحتوائها على الكثير من الألياف، والفيتامينات، والمعادن، ومضادّات الأكسدة. الوجبات الخفيفة الممتازة خلال مشاهدة فيلم

مسائي: 15- فول الصويا. القيمة الغذائية في الحصّة الواحدة (100 غ): 122 سعرة حرارية؛ الدهون المشبّعة: 0.6 غ؛ الألياف: 5 غ. يمدّك فول الصويا الأخضر بما تحتاج إليه من الألياف، والفولات، والحديد، بالإضافة إلى مجموعة من الفيتامينات والمعادن الأخرى، كما أنّه يتوفّر في معظم المتاجر. 16- الخضار النيئة مع الحمّص قليل الدسم. القيمة الغذائية في الحصّة الواحدة (10 حبّات من الجزر، و10 أضلع من الكرفس النيء، مع 25 غ من الحمّص الخفيف الدسم): 118 سعرة حرارية؛ الدهون المشبّعة: 0.3 غ؛ الألياف: 3.5 غ. تُؤمّن لك هذه الوجبة كلّ الألياف ومضادات الأكسدة التي تحتاج إليها.