

## الفطور.. الخطوة الأولى نحو النحافة



- 1- تناول فطورك: هبوط السكر الناتج عن الصوم أثناء النوم ليلاً يتطلب أن تأكل في الصباح لتطلق عملية الأيض ولتفادي الأكل بين الوجبات.
- من المتوافق عليه علمياً أن وجبة الإفطار الصحية المتوازنة أساسية جداً لأنها تقيكم من الأكل العشوائي في فترة ما قبل الظهر. تناولوا إذاً فطوركم حتى لا تأكلوا أي شيء يقع تحت أيديكم أثناء النهار.
- 2- أعلم أنكم سمعت هذا ألف مرة لكن للمرة الألف وواحد تذكّر أن وجبة الإفطار هي أهم وجبة في اليوم. هل تعتقد أنكم من خلال تجنب الطعام في الصباح سوف تخفّف من السعرات الحرارية التي تتناولونها؟ في الحقيقة سوف تجوّع جسمك الذي يحتاج للوقود بعد الصيام لمدة 8 ساعات وتتسبب بالإحساس بالجوع على مدار اليوم. ليكن فطورك متوازناً فيحتوي على البروتين والدهون الصحية والكربوهيدرات المركّبة.
- 3- الإفطار يوفر لك الطاقة اللازمة ليومك. لذلك يجب أن يكون الإفطار أكبر وجبة تتناولها لأنكم لديكم يوم كامل من العمل أمامكم سيساعدكم على حرق السعرات الحرارية التي استهلكتها في الصباح. اختر طبعاً الأطعمة الصحية.
- 4- الإفطار الكبير الصحي في الصباح يساعدكم على توفير السعرات الحرارية أثناء النهار. لكن حذار من تناول الأطعمة الدسمة جداً وشرب الكثير من العصائر والتركيز على النشويات والحلوى. ما تحتاجه هو كميات متوازنة من البروتينات والنشويات والدهون الصحية، أما غير ذلك فسوف يؤدي إلى استهلاك السعرات الحرارية الإضافية.
- 5- كل حفنة من المكسرات والفاكهة بكاملها وقليلاً من الحبوب الصحية مثل الشوفان أو خبز الحبوب الكاملة (ما عدا القمح)، اللبن الرائب الطبيعي، القليل من جينة الماعز، البيض المسلوق... وذلك بدلاً من الفطائر والشوكولا والكعك والسندويشات بالمايونيز أو المعجنات. هذه المأكولات عالية السعرات الحرارية والدهون ويمكن أن تسبب ارتفاع السكر في الدم وانخفاضه لاحقاً بشكل قوي مما يدخلكم دوامة الإفراط في تناول الطعام بسبب إحساسك الدائم بالجوع.

- 6- حتى لو كنت تشعر بالشبع من عشاء ليلة البارحة احرص على أن تأكل وجبة إفطار خفيفة. إنَّ عدم تناول وجبة الإفطار يبطئ عملية الأيض ويجعلنا نشعر بالتعب والنعاس. قطعة من خبز الحبوب الكاملة، حبة فاكهة أو حفنة من الجوز واللوز يمكن أن تفي بالغرض.
- 7- البوفيهات التي تقدِّم خيارات واسعة على الإفطار يمكن أن تجعلك تأكل أكثر مما تحتاج. ولكن إن صدق أن كنت في فندق أو في دعوة على الإفطار، اكنف بالبيض المسلوق وحصّة صغيرة من اللحوم وأكثر من الخضار وشرب الماء والقليل جدًّا من العصير. كما يمكنك تناول اللبن الرائب ورفائق الشوفان وبعض الفاكهة الطازجة والمكسرات.
- 8- تفويت وجبة الفطور أسهل طريقة للإفراط في تناول الطعام لاحقاً في اليوم. تقولون دائماً إنَّكم لا تشعرون بالجوع لتناول الفطور، ولكنَّ نظامكم الغذائي وإشارات الشبع لديكم تنحرف عن مسارها الطبيعي لأنَّكم لا تلتزمون بالوجبات الضرورية. احرصوا على تناول مأكولات غنية بالبروتين في تلك الوجبة الأولى لتحرِّكوا عملية الأيض.
- 9- بعد الفطور لا تشربوا شيئاً سوى الماء وشاي الأعشاب غير المحلّّى. المشروبات الأخرى غنية جداً بالكالوريات.
- 10- قد تظنّون أنَّ صحناً من الكورنفليس أو البيض المقلي أو الكرواسان أو المعجنات مأكولات صحّية للفطور عليكم أن تعيدوا النظر إذا أردتم أن تنحفوا! فما هو البديل الصحي الذي يساعد على منحكم الإحساس بالشبع لوقت طويل ويزيدكم طاقة ويؤمّن لكم التوازن الغذائي المطلوب؟
- نصف كوب من حبوب الشوفان الجاهزة يعطيك 150 كالوري فقط، وگرامين من الدهون وغراماً واحداً من السكريات.
- أضيفوا إلى الشوفان أي نوع من الثمار التوتية مثل التوت الأحمر أو الأزرق أو الأحمر، إن لم تتوفر أضيفوا الفراولة أو الكرز أو موزة صغيرة. وأضيفوا حليب اللوز أو الصويا أو الماء الفاتر.
- إنَّه فطور لذيذ يجعلكم تشعرون بالشبع حتى موعد الوجبة التالية ويمدِّكم بالطاقة بحيث لا تشعرين بالتعب قبل الظهر.

#### أفكار أخرى لفطور متوازن:

- تُفاحة مقطّعة وقطعة جبنة بيضاء ويُفضل أن تكون من حليب الماعز مع ثلاث حبّات من الجوز.
- أو قطعة من الخبز الكامل مدهونة بملعقة كبيرة من زبدة الفستق السوداني الطبيعية مع ملعقة صغيرة من بذور السمسم أو بذور الكتّان المطحونة.
- أو إذا كنت تحب الفاكهة يمكنك أن تأكل حفنة من الفراولة أو التوتيات مع كوب من اللبن الرائب.
- أو تناول قطعة من الخبز الكامل وامسح عليها مقداراً من جبنة الماعز وربع ملعقة صغيرة من زيت الزيتون مع حبة طماطم صغيرة.
- أو تناول عجة بيضة مخفوقة مع الأعشاب التي تحبها. لا تقلّوها بالكثير من الزيت بل ملعقة واحدة فقط.
- أو تناول الفاكهة المجففة أو الطازجة المقطّعة مع الشوفان وحليب الأرز أو جوز الهند.

الكاتب: فاديا عبدوش

المصدر: كتاب أهم 365 نصيحة للنجاحة والريجيم