

ما هو الغذاء الأفضل لأول أيام العيد؟



ها هو عيد الفطر السعيد يهله علينا حاملاً معه السعادة والفرح. تتخلل العيد دعوات إلى الغذاء وزيارات لتهنئة الأقارب والأصدقاء بقدومه. لكن يجب الانتباه كثيراً إلى كمية ونوعية الطعام خلال أول أيام العيد، خصوصاً أن الجسم قد اعتاد على نظام غذائي معين خلال فترة طويلة. فما هو النظام الغذائي الأفضل والأصح لأول أيام عيد الفطر السعيد؟

تناولي فطوراً خفيفاً

تناول كمية كبيرة من المأكولات عند الفطور، يؤدي إلى ارتباك المعدة. لذا، يجب تناول فطور خفيف جداً خلال أول أيام العيد لتعويد المعدة على استقبال الأطعمة تدريجاً. وأفضل أنواع الوجبات التي ننصحك بها في صباح العيد السعيد هي الحليب الخالي من الدسم وكوب من الكورن فليكس أو يمكن تناول قطعتين من التوست الأسمر مع شريحة من الجبنة والقليل من الخضار أو قطعة صغيرة من الخبز مع حبة من البيض المسلوق.

انتقي طعام الغداء بدقة

تناول طعام دسم خلال أول أيام العيد يعدّ من الأخطاء الغذائية الشائعة التي تسبّب ارتباكاً معوياً وزيادة في الوزن. يجب أن يحتوي غذاء أول أيام العيد على صحن كبير من السلطة مع القليل من صلصة

الحامض والزيت، ثم القليل من الأرز المطهي بطريقة صحية من دون استخدام السمن مع قطعة كبيرة من صدور الدجاج وكوب كبير من اللبن الخالي من الدسم.

لا تسرفي في تناول الحلويات

تحتوي حلويات العيد على كمية هائلة من الدهون المشبعة والسكر والسعرات الحرارية التي تسبب البدانة والخطر على صحة القلب. إذا كنت تحبين حلويات العيد، يمكنك تناول قطعة صغيرة فقط منها من أجل حماية وزنك وصحتك من الضرر الكامن وراء هذه الأنواع من الطعام.

تناولي مشروب القرفة ليلاً

تساعد القرفة في إراحة الجهاز الهضمي بطريقة مميزة. كما أنّ القرفة تعمل على حرق كمية لا بأس بها من الدهون في الجسم. تعتبر القرفة من المشروبات الساخنة المناسبة لأول أيام العيد لأنها تساعد في تخطي مشاكل سوء الهضم. وتجدر الإشارة هنا إلى أنّه يمكن إضافة ملعقة من السكر الاصطناعي للقرفة من أجل إعطائها مذاقاً لذيذاً.