

أنواع الجبنة التي ينصح بتناولها أثناء الرجيم

أثناء اتباع حمية غذائية، نلاحظ ان جميع أخصائيي التغذية يوصون بتناول الجبنة البيضاء، والسبب الكمان وراء ذلك انها تحتوي على نسبة قليلة من السعرات الحرارية كما وانها غنية بالكالسيوم عنصر اساسي لصحة العظام.

وفي ما يلي، سنتعرف معا على افضل انواع الجبنة التي ينصح بتناولها خلال الرجيم:

1- جبنة الحلوم

من افضل انواع الأجبان التي ينصح بتناولها لانها مصدر غني جدا بالبروتين وتتمتع بمذاق عال، وعلى الرغم من ان هناك انواع منها تحتوي على نسبة عالية من الاملاح الى انها في المقابل قليلة السعرات الحرارية.

2- جبنة الفيتا

ما ان نرى هذه الجبنة البيضاء الناصعة البياض حتى نشتهي تناولها، وهي تتميز بأنها قليلة السعرات الحرارية، ومن امثل الخيارات للأشخاص الذين يتبعون حمية غذائية لإنقاص الوزن.

3- جبنة الريكوتا

هي من أنواع الجبنة الإيطالية التي تستخدم في العديد من المأكولات كالتشيز كيك والسلطات. وهي غنية بالبروتين وتحتوي على نسبة قليلة من الدهون والسعرات الحرارية. لذلك، ينصح كل شخص يريد أن ينقص نسبة الدهون في جسمه ان يتناولها.

4- جبنة الشيدر

غنية بالمغذيات الأساسية أهمها البروتين والكالسيوم التي تعزز من قوة العظام وتمنح الجسم الرشاقة. وهي من اجود انواع الجبنة التي تحتوي على نسبة قليلة من السعرات الحرارية وبالتالي ينصح بتناولها باعتدال.

5- القريشة

جميعنا يعتقد ان هذا النوع من الأجبان غني بالسعرات الحرارية، إلا أن العكس صحيح تماما. القريشة من الوجبات الخفيفة التي ينصح بتناولها خلال اتباع حمية غذائية لأنها قليلة الدسم.

إذا، هذه هي أفضل 5 أنواع من مشتقات الحليب التي ينصح بتناولها خلال الرجيم، إلا انه يجب عدم الإفراط بتناولها والإعتماد عليها بشكل اساسي بل على العكس يجب الحرص على التنويع بالأكل لان الجسم بحاجة الى مكملات غذائية تعوض عنه كل ما يخسره خلال عملية انقاص الوزن.