

استبدل بار الفرانولا بهذه الوجبات الخفيفة الصحية

بغض النظر عن مدى صحتك في تناول وجبة الإفطار والغداء ، فإن المعدة الهدرئية تجعلك تستسلم لتناول وجبة خفيفة في منتصف النهار من الرقائق المعبأة أو شريط الجرانولا السكرية ، مما يؤدي إلى التخلص من روتينك الحسن النية. ليس من الممكن دائمًا العثور على وجبة خفيفة صحية ، ناهيك عن وجبة خفيفة مفيدة أيضًا لقلبك. ومع ذلك، عند القيام لديك متسع من إعداد الطعام في وقت مبكر، وهناك الكثير من الوجبات الخفيفة الصحية للقلب سهلة لإضافة إلى السجل الخاص بك.

إن العامل الرئيسي في خلق وجبة خفيفة صحية للقلب هو وضع شيء يحتوي على الألياف والبروتين والدهون الصحية . من أجل البقاء راضيًا طوال روتينك اليومي ، تنصحك بإحضار بعض الوجبات الخفيفة الصحية التي يتم إعدادها باستخدام مكونات مثل زبدة اللوز والأفوكادو وحببات الكاكاو وبذور الشيا. إليك 10 وجبات خفيفة صحية للقلب تساعدك على قضاء اليوم دون الوصول إلى الأطعمة الجاهزة.

1. التفاح وزبدة اللوز

هذه الوجبة الخفيفة الصحية القلبية الصحية تحتوي على الدهون الصحية والألياف وفيتامين ج ، وهو ما يفسر سميث أنه جيد لمرونة الأوعية الدموية. تُقطع تفاحة ، وتُغمس الثمرة في قطعة من زبدة اللوز الطبيعية للحصول على وجبة خفيفة مثالية في منتصف الصباح.



2. الجوز

الجوز هو وجبة خفيفة رائعة تجلبها معك أثناء التنقل لأنها ليست فوضويًا ولا تتطلب أي عمل مسبق. سميث هذه الأسماء كوجبة خفيفة صحية للقلب بفضل أوميغا 3 والخصائص المضادة للالتهابات.

3. البيض المسلوق مع الكركم

رشبي اندفاعة من مسحوق الكركم على البيض المسلوق لتناول وجبة

خفيفة بسيطة. يعمل الكركم كمضاد للالتهابات ، في حين يحتوي اللوتين - فيتامين كاروتينويد - الموجود في البويضة على مضادات الأكسدة.

4. مقرمشات الكتان

أن مقرمشات الكتان يحتوي على الدهون الصحية وقد يعمل أيضاً على تقليل الكوليسترول "الضار" المعروف باسم LDL (البروتينات الدهنية منخفضة الكثافة).

5. الجزر والأفوكادو

توفر الأفوكادو دهون أحادية غير مشبعة صحية ، والتي قد تساعد أيضاً على خفض نسبة الكوليسترول المنخفض الكثافة.



6. حبيبات الفراولة والكاكاو

إذا كنت تستمتع بشيء أكثر على الجانب الحلو ، استمتع بالفراولة مع حبيبات الكاكاو. تحتوي الفراولة على مضاد للالتهاب يسمى الأنثوسيانين والبيوتاسيوم للحفاظ على ضغط الدم السليم ، في حين أن حبيبات الكاكاو تحتوي على فلافانولات صحية للقلب.

7. العصائر

امزج العصير المصنوع من نصف كوب من الفاكهة وحفنة من الخضر وحليب القنب وبروتين نباتي. يقترح سميث استخدام فاكهة مثل المانجو والموز والتوت للذهاب مع حليب القنب المضاد للالتهابات - وفيتامين C - والالياف والبروتين المغنيسيوم.

8. الأفوكادو والبيض المنحله

كلا الأفوكادو والبيض مليء بمضادات الأكسدة القلبية الصحية. قم بتخليق وصفة بيضك المتقنة لطبق مصنوع من الأفوكادو لجني فوائد هذه الوجبة الخفيفة.

9. توست البطاطا الحلوة

استبدل الخبز بالبطاطس الحلوة وأعلى مع الأفوكادو أو الموز المحطمة للحصول على وجبة خفيفة مليئة بالبيتا كاروتين والبيوتاسيوم.

10. تشيا بودنغ

اتبع وصفة الشيا محلي الصنع للحصول على وجبة خفيفة سهلة وصحية .
يستغرق الأمر بضع دقائق فقط من وقت الإعداد قبل أن تتمكن من تبريده
في الثلاجة ، ويعد مصدراً رائعاً للأحماض الدهنية أوميغا 3 المضادة
للألتهاب والنباتية .



في المرة القادمة التي تشتهي فيها وجبة خفيفة خلال منتصف النهار ،
جرب واحدة من هذه الوجبات الخفيفة الصحية. سوف يشكر قلبك
(ومعدتك). استمتع بالطعم اللذيذ!