

تصنيف أشهر الحلوى الرمضانية من السعرات الحرارية الأقل إلى الأكثر

يرافق شهر رمضان ، الذي يحتفل به عدد كبير من السكان في جميع أنحاء العالم عن طريق الصوم من الغسق حتى الفجر ، طعام لذيذ. لسوء الحظ ، نحن نأكل الحلوى بقدر ما نحب ، ولكن في بعض الأحيان نتجاهل الآثار الصحية أو السعرات الحرارية التي نكتسبها.

لماذا يكون موضوع المواد السكرية مهمًا في رمضان؟ ببساطة لأن الزيارات بين الأصدقاء والأقارب تزداد ، خاصة بعد الإفطار (تناول الطعام بعد يوم صيام طويل ، عند غروب الشمس). لذلك ، اخترنا تسليط الضوء على الأطعمة الحلوة في هذا الموسم الطويل ، إذ أن الكثير منا يشتهيها خاصة بعد نهار طويل من الصوم.

[نصائح لتفادي زيادة الوزن في رمضان!](#)

ينصح معظم أخصائيي التغذية مرضاهم بنظام غذائي يضم تناول الكثير من الفواكه إذا كانوا صائمين ، وشرب الكثير من العصير ، مما يحد من كمية الحلوى التي يتم تناولها الى مرة واحدة في الأسبوع. ومع ذلك ، يجب ألا يتناول الأشخاص الذين لا يتبعون حمية غذائية أكثر من جزء واحد من حلوى الكلاج يوميًا ، لأنه يحتوي على 300 إلى 400 سعرة حرارية. يمكنك أيضًا تناول قطعتين من القطائف ، مع العلم أن كل منها يحتوي على حوالي 120 سعرة حرارية.

يجب أن نلاحظ أن الكلاج يحتوي على أكبر كمية من السعرات الحرارية بين حلويات رمضان ، لأنه مقلي. لذلك القرار متروك لكم. هل تختار أن تأكل الحلويات اللذيذة بينما تهتم بصحتك وشكل جسمك في نفس الوقت ، أو هل تختار تجاهل كل ذلك؟

الآن أنت تعلم أن جميع الحلويات المقلية الأخرى تحتوي على المزيد من السعرات الحرارية.

[الفوائد الصحية للتمر](#)

اليك السعرات الحرارية في ابرز الحلوى الرمضانية:

1. بسبوسة: 520 سعر حراري لكل 100 جرام 
2. البقلاوة: 540 سعرة حرارية لكل 100 جرام 
3. التمر: 60 سعرة حرارية لكل ثلاث قطع 
4. المشمش المجفف: 541 سعرة حرارية لكل 100 غرام 
5. التين: 74 سعرة حرارية لكل 100 غرام 
6. جوز الهند: 354 سعرة حرارية لكل 100 غرام 
7. البندق: 628 سعرة حرارية لكل 100 جرام 
8. الزبيب: 299 سعرة حرارية لكل 100 غرام 
9. الجوز: 654 سعرة حرارية لكل 100 جرام 
10. الفستق: 562 سعرة حرارية لكل 100 جرام 
11. اللوز: 576 سعرة حرارية لكل 100 جرام 
12. لقم القاضي: 390 سعرة حرارية لكل 100 جرام 
13. القطايف: 324 سعرة حرارية للقطعة الواحدة لكنها قد ترتفع حسب حشوها 
14. الكنافة: 350 سعرة حرارية لكل 100 جرام 

[أفضل 10 طرق صحية لتحضير جسمك لرمضان](#)

لذلك ، إذا كنت تنتبه لوزنك ، ولكنك لا تزال ترغب في الانغماس في الحلويات ، فهناك عدد قليل من الخيارات الصحية منخفضة السعرات الحرارية التي يمكنك الاختيار من بينها:

1. مكسرات القرفة المتبلة والمهّرة: لكل 100 غرام ، تحتوي المكسرات على 98.53 سعرة حرارية.

2. غوجي وجوز الهند الكما مع السمسم: 33.03 سعة حرارية للقطعة الواحدة.
3. معمول الجوز ، المفضل في رمضان: 50.49 سعة حرارية لكل قطعة.
4. التمر المغطى بالشوكولاتة المحشو باللوز: يبلغ 42.58 سعة حرارية لكل منهما.
5. أخيراً ، لا يزيد سعر سعة القرفة عن 28.98 سعة حرارية.

مواضيع ذات صلة:

[أفضل 10 مشروبات في رمضان تغلب على الجفاف](#)

[كيفية عمل الفراولة المجففة بالفرن](#)

[سلطة السبانخ بالفراولة مع البقان المسكرة والفيتا وخل البسملك](#)