

تناول الحلويات بشكل سليم في رمضان!

الجميع يحب أن ينغمس في المذاق اللذيذ للحلويات خاصة خلال شهر رمضان المبارك. يضيف إلى الاستمتاع بالإفطار ويحلي الموسم المقدس. ولكن من الضروري الإشارة إلى أن معظم الحلويات التي يتم تناولها خلال هذا الوقت تصنع من الدقيق والسكر والزيت والسمن والمكسرات (البقلوة والكنافة والكطائف).

هل من المسموح تناول الحلوى كل يوم؟



نعم يمكنك ذلك ، طالما تتناوله باعتدال.

هل تناول الحلويات أمر صحي؟

نعم ، ولكن فقط إذا كانت تحتوي على مع الحد الأدنى من الدهون وأقل سعرات حرارية.



لجعل الحلويات الخاصة بك متدنية السعرات الحرارية والدهون ، جرب هذه النصائح:

- بدلا من شراء أو صنع الكنافة بالكريمة ، أعدها مع جبنة قليلة الدسم ، وتناولها دون إضافة أي شراب سكري.
- استخدم منتجات الحليب قليل الدسم
- تجنب استخدام الزبدة والسمن واستبدلها بالذرة وعباد الشمس أو زيت الكانولا وبكميات صغيرة منها
- لا تضيف العسل أو الكريمة على الكعك أو الحلويات ، استخدم كمية قليلة من السكريات الحرارية بدلا من ذلك
- اختر الكطائف المشوية أو النيئة بدلا من المقلية
- حاول تقليل كمية المكسرات المضافة على الكعك والحلويات ، واستبدلها بمسحوق القرفة عندما تستطيع
- حاول عدم إضافة السكر إلى العصائر والحلويات
- لا تغمس الزلابية في شراب السكر



أيمكن أن تؤكل الحلوى مباشرة بعد الإفطار؟

تناول الحلويات مباشرة بعد الإفطار سيزيد من حجم المعدة ويمكن أن يتسبب في تأخير في عملية الهضم. يمكن أن يؤدي أيضا إلى تقلب في مستوى السكر في الدم ، الأمر الذي سيؤدي إلى شغفك لمزيد من الحلويات! لهذا السبب ، من المستحسن أن يكون ذلك بعد 2-3 ساعات من الإفطار.

