

نصائح تغذية لصيف صحي

عطلات نهاية الأسبوع الصيفية على الشاطئ، حفلات الشواء في الفناء الخلفي، والعشاء في الهواء الطلق، كلها أصبحت ممكنة الآن! ولكن غالباً ما يتم تحميل هذه التجمعات مع سلطة المعكرونة ذات السعرات الحرارية العالية، الرقائق، البوظة، والكوكيتلات.

استمتع بنشاطات فصل الصيف مع الحفاظ على التغذية السليمة في النصائح أدناه:

اشرب الشاي الأخضر بدلا من الشاي الحلو: الشاي الأخضر لديه عنصر طبيعي يساعد على تسريع عملية التمثيل الغذائي. اختر الشاي الذي يمكنك منعه بنفسك مع الماء المغلي وشاي الأعشاب.

تناول المأكولات البحرية: الصيف هو الوقت المثالي للحصول على منتجات صيد الأسماك الطازجة من البقال المحلي الخاص بك. قم بشواء سمك السلمون، التونة، جراد البحر، والكالاماري لوجبة تحتوي على نسبة منخفضة من السعرات الحرارية ونسبة عالية من البروتين.

تناول وجبة الإفطار: عندما تستيقظ في الصباح، جسمك يعمل على الأبخرة. تناول وجبة الإفطار مع البروتين، الكربوهيدرات، والدهون الصحية يحرك عملية التمثيل الغذائي ويوفر الطاقة الكافية لهذا اليوم.

استمتع بالفواكه والخضروات الصيفية. فإنه من السهل أن تغرق في روتين نباتي، فتتناول نفس الخضار المملة أسبوع بعد أسبوع، ولكن مع الصيف تأتي خيارات جديدة: بما في ذلك مزيج من الخضروات الملونة التي تعطي جسمك المغذيات الأساسية.

تناول وجبات خفيفة في المكتب: احضر الوجبات الخفيفة إلى المكتب وتناولها طوال اليوم. عند تناول الطعام في الكثير من الأحيان - خمس إلى ست مرات في اليوم الواحد - إنك أقل احتمالا بكثير أن تغضب بسبب الجوع وأكثر احتمالا أن تبقى نشيطا.

اشرب مشروب رياضي: للحصول على تدريبات رياضية تدوم لمدة أطول من ٤٥ دقيقة، اشرب المشروبات الرياضية كل ١٥ إلى ٢٠ دقيقة. هذا يمكن أن يساعدك على الحفاظ على الطاقة، زيادة القدرة على التحمل، والبقاء رطب.

اشرب الماء في الكثير من الأحيان: حرارة الصيف تجعلك أكثر عرضة للجفاف. إبدأ يومك عن طريق شرب كوبين من الماء وشرب الماء في كل وجبة، وكذلك قبل وبعد التمرين، للبقاء رطب. احمل زجاجة ماء معك كتذكير للبقاء رطباً.