

هذه الوجبات الخفيفة الصحية هي أفضل بكثير من بار الغرانولا!

بغض النظر عن مدى صحة ما تتناوله من وجبات الإفطار والغداء ، يمكن أن تجعلك هذه الأطعمة تستسلم لتناول وجبة خفيفة في منتصف النهار من الرقائق المعبأة أو شريط الجرانولا السكرية ، مما يؤدي إلى التخلص من روتينك الصحي الجيد. بين تناول الوجبات الخفيفة في المكتب والشعور بالجوع أثناء التنقل ، لا يمكن دائمًا العثور على وجبة خفيفة صحية ، ناهيك عن وجبة خفيفة مفيدة أيضًا لقلبك. ومع ذلك ، عندما يكون لديك رفاهية إعداد الطعام في وقت مبكر ، فهناك الكثير من الوجبات الخفيفة الصحية منزلية الصنع سهلة الإضافة إلى أطباق الطهي الخاصة بك.

ان العامل الرئيسي في خلق وجبة خفيفة صحية للقلب هو وضع شيء يحتوي على الألياف والبروتين والدهون الصحية. من أجل البقاء شعبان طوال روتينك اليومي ، ننصحك 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 يومك دون الحاجة إلى تناول أطعمة غير معبأة مسبقًا.

1. التفاح وزبدة اللوز

هذه الوجبة الخفيفة الصحية تحتوي على الدهون الصحية والألياف وفيتامين ج ، وهي جيدة لمرونة الأوعية الدموية. تقلى تفاحة وتغمس 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. سميت كوجبة خفيفة صحية للقلب بفضل احتوائها على الأوميغا 3 والخصائص المضادة للالتهابات.



3. البيض المسلوق مع الكركم

رشى اندفاعه 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. كراكرز الكتان

ان كراكرز الكتان يحتوي على الدهون الصحية وقد يعمل أيضًا على تقليل الكوليسترول "الضار" المعروف باسم LDL (البروتينات الدهنية منخفضة الكثافة). استخدم وصفة مفرقات الكتان محلية الصنع أو ابحث عن علامة تجارية مغلفة صحية لبديل سريع.

✖

5. الجزر والأفوكادو

اهرس الأفوكادو لتناول وجبة خفيفة مع خدمة الجزر أو اصنع الجواكامول الخاص بنفسك في البيت. توفر الأفوكادو دهون أحادية غير مشبعة صحية ، قد تساعد أيضا على خفض نسبة الكوليسترول المنخفض الكثافة.

✖

6. الفراولة والكاكاو

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

✖

7. العصائر

امزج عصير الفواكه المصنوع من 1/2 كوب من الفاكهة وحفنة من الخضر وحليب القنب وبروتين نباتي. نقتح استخدام الفاكهة مثل المانجو والموز والتوت للذهاب مع حليب القنب المضاد للالتهابات وفيتامين C والألياف والمغنيسيوم بروتين معبأة.

✖

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 وضع الأفوكادو أو الموز المحطّمة فوقه للحصول على وجبة خفيفة مليئة بالبيتا كاروتين والبوتاسيوم.

✖

10. تشيا بودنغ

اتبع وصفة سميث لبودنغ شيا 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 للالتهاب والنباتية.

✖