

# وجبات خفيفة تؤكل قبل النوم

من أكثر الأمور التي يمكن أن تجعل الشخص يكتسب وزنا إضافيا هو عدم تنظيم وجباته الغذائية. إلا أن هذا السبب ليس كافيا لوحده فهناك مجموعة من الامور تسبب زيادة في الوزن وفي طبيعتها تناول الطعام في ساعات متأخرة من الليل.

ومن المعروف جدا، أنه خلال فترة الليل تقل حركة جسم الإنسان وبالتالي يصبح حرق الجسم للدهون بطيئا نسبيا، ما يجعل الدهون تتراكم في منطقة الأرداف والبطن، الأمر الذي يؤدي مع الوقت الى السمنة.

فإذا كنت من بين الأشخاص اللذين يتناولون وجبات طعام في الليل، ننصحكم بإستبدالها بهذه المأكولات:

- اللوز: تناول ربع كوب من اللوز النيء، المحمص وحتّى المسلوّق وإسمتّع بفوائده المساعدة في المحافظة على مستويات الكوليسترول والتريغليسيريد في الدم.
- الحليب الدافئ والعسل: لطالما كان الحليب الدافئ مساعداً كبيراً على النوم، فإجعل منه وجبة ليلية خفيفة بإضافة ملعقة صغيرة من العسل الطبيعي الذي سيشبع رغبتك بمذاق حلو مع أقلّ سعرات حرارية ممكنة.
- بزور اليقطين: هل تعلم أن حصّة واحدة من بذور اليقطين المحمصّة كفيلة بتغطية نصف حاجتك إلى الماغنيزيوم في النهار؟ فبالإضافة إلى فوائده المتعدّدة على الصحّة، يساعد الماغنيزيوم على الإسترخاء والنوم بشكل أفضل. ومن الأفضل ان تكون البزور قليلة الملح.
- الفستق الحلبي: بالإضافة إلى تركيبته الغذائيّة، يشكّل الفستق الحلبي خياراً مثالياً لأنّه يتطلّب وقتاً إضافياً للتقشير، ما يجعلك تبطئ في عمليّة أكله وتشبع من كميّة أقلّ! بالإضافة إلى ذلك، إنّهُ من المكسّرات التي تستطيعين أكلها بكميّة أكبر من غيرها، نظراً لتركيبته الأخفّ التي تحتوي على العديد من الألياف، الفيتامينات وحتّى الدهون "الجيدة". ينصح بتناول مقدار كوب يومياً.