

وجبات خفيفة تساعد على تخفيف الشهية

تعتبر الوجبات الخفيفة جزءا أساسيا من نظامنا الغذائي، خاصة عند الأشخاص الذي يتبعون حمية غذائية من أجل خسارة الوزن.

في هذا السياق، ينصح اختصاصيو التغذية كل شخص بضرورة تناول هذه الأطعمة التي تحتوي على عناصر غذائية تساعد على التخفيف من الشهية المفرطة لتناول الطعام.

وفي ما يلي، لائحة بأهم أنواع الوجبات الخفيفة التي ينصح بتناولها كلما شعرت بالجوع:

1- الأفوكادو مع رقائق الشوفان

ينصح خبراء التغذية بتناول نصف حبة من الأفوكادو يوميا خاصة في فترة الظهر عندما يبدأ شعور الجوع يظهر، مع إضافة نصف كوب من رقائق الشوفان الغنية بالألياف ومستويات منخفضة جدا من السعرات الحرارية.

2- الفشار مع جبنة البارميزان

من الوجبات الخفيفة التي ينصح بتناولها لأن كل كوب من الفشار يحتوي على 100 سعرة حرارية فقط. هذا وينصح باستبدال الملح أو الزبدة برشة من جبنة البارميزان.

3- التفاح

أن تناول تفاحة عند الشعور بالجوع يمنح بدوره الإحساس بالشبع لأنه من الفاكهة الغنية بالألياف.

4- الزبادي اليوناني مع بذور الكتان

هذا النوع من الزبادي غني جدا بالبروتين والكالسيوم الذي يعطي شعورا بالشبع، خاصة إذا تم تناوله مع ملعقة من بذور الكتان فهي غنية بالأوميغا 3.

5- كوكتيل الحليب

هذا الكوكتيل غني بالبروتين، ويساعد تناوله على السيطرة على مستويات الغلوكوز الامر الذي يقلل من رغبة الشخص بتناول الطعام. هذا، وينصح بتناول كوب من الكوكتيل قبل التوجه إلى النادي الرياضي بساعة لانه يساعد على تفادي الشعور بالجوع أثناء ممارسة التمارين الرياضية.

6- الحمص المتبل

بينت الأبحاث، ان تناول الأطعمة الغنية بالتوابل يساعد على التقليل من تناول الأطعمة ويزيد من الشعور بالشبع.

7- الشوكولا الداكنة مع الفستق

يساعد الفستق على خفض الشهية لانه غني بنسبة عالية من الدهون والبروتين، هذا وأظهرت الدراسات ان تناوله مع الشوكولا الداكنة يقلل من الرغبة بتناول الحلويات والسكريات.