

أطعمة صحية لا بد أن تتواجد في غذاك الأسبوعي

تناول الطعام الصحي والمغذي هو مفيد للجسم ، وهو نظام لا يلغي ، كما قد تعتقد ، تناولك لأنواع معينة من الأطعمة التي كنت تحسبها تزيد الوزن . ففي المرة التالية التي ستذهب الى السوبرماركت ، قم بقراءة الملصقات واختر المنتجات قليلة الدسم والملح والكوليسترول والسكر ، لصحة أفضل.

ان كنت ستتناول وجبتك خارج المنزل ، فتجنب تناول سلّة الخبز مع الزبدة والأطعمة المقلية ، واختر السلطة وليكون الطبق الرئيسي مشوي وبحجم متوسط كما يمكنك تقاسم صحن الحلويات مع احد. واعمل على ان يكون دائماً طبقك متوازن بالقسمة الصحيحة أي أن يكون طبقك مقسم الى 3 أقسام وهي : نصف الطبق خضار مطبوخة أو نيئة ، ربع الطبق سمك أو دجاج والربع الباقي نشويات أي البطاطس أو الأرز أو المعكرونة .

في حال شعرت بالجوع بعد الظهر ، لا تهمل تناول وجبة خفيفة صحية ومغذية ، مثل ثمرة موز مع كوب من اللبن بالفاكهة أ ، صحن فوشار وتفاحة ، فواكه مجففة أو حفنة مكسرات نيئة . تساعد الوجبة الخفيفة على منح الجسم عناصر غذائية أساسية وتشعرك بالشبع حتى موعد العشاء ، بالتالي لن تجد نفسك تأكل كميات كبيرة من الطعام.

ونقدم لك أطعمة صحية لا بد أن تتواجد في غذائك الأسبوعي ، مثالية للحصول الفوائد الغذائية وعلى الرشاقة المتناهية وخسارة الوزن:

الأطعمة الغنية بالماء

يوفر الماء المغذيات الضرورية للجسم ويعد شربه بطريقة معتدلة أثناء اليوم أمر ضروري ، لكن ببعض الأوقات قد لا تتمكن من شرب الماء في جميع الأوقات أو قد تنسى . لذا ، يمكنك استبدال شرب الماء من خلال تناول الأطعمة الغنية بكميات كبيرة من المياه ، ومن بينها: الخيار والخس والبطيخ والطماطم ... لكن بالفعل ، هذه الأطعمة لا تعوض الجسم عن نقص المياه فقط بل انها تُزوّد الجسم بالألياف والمغذيات اللازمة الأخرى.

المكسرات

إن كنت تعتقد أن المكسرات تحتوي على دهون مضرّة فأنت مخطئ . تعتبر الدهون الموجودة في المكسرات النيئة صحية وضرورية للجسم ، بما أنها تحتوي على الزيوت الصحية والفيتامين H والدهون أحادية التشبع ، والتي تجعلك تشعر بالشبع وتمتص الفيتامينات كما أنها تعزز فقدان الوزن . فقط احذر من المكسرات المملحة!

البذور

ركز على تناول البذور ، ولو أنها تبدو صغيرة الحجم ، إلا أنها غنية بالألياف والبروتين والدهون الصحية ومضادات الأكسدة . يجعل البذور غير المملحة جزء من نظامك الغذائي الصحي لأنها تساعد على تخفيض نسبة السكر في الدم وضغط الدم والكوليسترول . من أهمها بذور الشيا وبذور الكتان.



الأطعمة الغنية بالبروتين

يعد البروتين ضروري من أجل دعم وظائف الجسم المختلفة . يمكن أن تجد البروتين في الدجاج والأسماك كما يمكن الحصول عليه من مصادر نباتية ، مثل العدس والفاصولياء والكينوا ، حيث يمثل بديلاً جيداً للأرز وسيساعد على تخفيف كمية الكربوهيدرات التي تتناولها وزيادة البروتين.

التوت

لدى اتباع نظام غذائي صحي وسليم ومغذي غني بالخضار والفواكه والبروتين ، لا تنسَ أن التوت هو طعام حيوي لنظام غذائي متوازن . يعد التوت مصدر عظيم من مضادات الأكسدة التي تحارب الأمراض وتُبطئ عملية الشيخوخة في الجسم . من جهة أخرى ، يعتبر التوت تعويض جيد للرغبة بتناول طعام حلو المذاق ، بحيث يتمتع بطعم حُلُو ولذيذ وهو أيضاً غني بالألياف الغذائية فيساعد بالتالي على الشعور بالشبع.

