

أطعمة معبأة بالسكر من الممكن انك لا تعرف عنها!

1. صلصات السلطة

يبدو أن صلصة السلطة الخالية من الدهون أو قليلة الدسم بديلة رائعة عندما تشاهد وزنك ، ولكن للأسف ، عند إزالة الدهون ، يتم استبدالها دائماً بالسكر. قد تحتوي بعض الإصدارات على ما يصل إلى 12 جراماً من السكر في ملعقتين كبيرتين.



2. المشروبات الرياضية والطاقة

عندما يبدأ الركود في الساعة الثالثة بعد الظهر ، قد نصل لمشروب رياضي أو مشروب للطاقة لأنهم يعدون بزيادة طاقتنا ، لكن الدفعة تأتي من السكر والكافيين. ليس من غير المألوف أن يكون هناك وجبة واحدة تحتوي على 14 جرام أو أكثر من السكر. كانت هذه المشروبات مخصصة للأشخاص الذين أكملوا للتو تمريناً مكثفًا لمدة 60 دقيقة أو أكثر ، أو تمرين التحمل لمدة 90 دقيقة أو أكثر.

3. الحليب الخالي من الألبان

جميع حليب البقر يحتوي على سكر طبيعي من اللاكتوز ، ولكن يمكن عرض الحليب الخالي من الألبان مع السكريات المضافة. بعض أنواع حليب الصويا على سبيل المثال ، يمكن أن تحتوي على ما يصل إلى 14 جرام من السكر المضاف. إذا كنت تحاول الحد من الأطعمة التي تحتوي على نسبة عالية من السكر أو تعاني من عدم تحمل اللاكتوز ، فابحث عن الأصناف غير المزروعة أو "الخفيفة". تحقق من العلامات التي قد تكون غير متسامحة لاكتوز .



4. العصائر

بالتأكيد ، عصير الفاكهة أو الخضروات هو أكثر صحة من علبة الصودا ، أليس كذلك؟ ليس دائماً. العصائر هي مصدر آخر للسكر الذي ننسى في بعض الأحيان لأنهم معبأة مع الفواكه وغيرها من المكونات التي تفيد

صحتنا. ولكن ما يبدو أنه مشروب صحي قد يحتوي على مواد تحلية إضافية لتعزيز النكهة الطبيعية. قد تحتوي بعض على 60 إلى 70 غراما من السكر.

5. جرانولا

جرانولا هي واحدة من الأطعمة الصحية الأصلية ، أليس كذلك؟ بعد كل شيء ، ما يمكن أن يكون أكثر طبيعية (ومغذية) من الفواكه والتوت والبذور والحبوب الكاملة؟ لا تدع تسمية "الطبيعية" تخدعك. غالباً ما تحتوي الجرانولا على السكريات المضافة مثل شراب القيقب ، دبس السكر والعسل ، والكثير منها. إذا كنت من محبي الجرانولا ، فابحث عن العلامات التجارية التي تحتوي على عدد أقل من غرام السكر والمزيد من الألياف. تساعد الألياف في إبطاء امتصاص الكربوهيدرات البسيطة ، أو السكر ، ويمكن أن تساعد في الإسهام في الشبع أيضاً.

6. فاكهة مجففة

بالطبع الفاكهة هي مصدر للسكريات الطبيعية ، ولكنها توفر أيضاً الفيتامينات والمعادن. ما الذي يمكن أن يكون غير صحي عن الفاكهة المجففة والمقطعة وجاهزة للأكل؟ يمكن أن تحتوي هذه الوجبة الخفيفة التي تبدو صحية أثناء تناولها على قدر من السكر مثل قطعة حلوى. الفواكه المجففة صغيرة الحجم ، لذلك من السهل أن تجد نفسك في أسفل حقيبة فارغة في أي وقت من الأوقات. لن تأكل خمسة مشمش كامل ، لكن من السهل تناول خمسة مشمش مجفف. ابحث عن فاكهة مجففة مع قليل من السكر أو بدونه.



7. وجبات الطعام المجمدة

يبدو أن دخول المجمد قليل الدسم أو "خفيف" في الميكروويف طريقة سريعة وسهلة للبقاء ضمن ميزانيتك الحرارية. "لكن مع بعض الوجبات التي تحتوي على 20 إلى 40 جراما من السكر لكل حصة ، قد لا يكون التأثير على سكريات دمك يستحق الراحة. عندما يأخذ المصنعون الدهون ، عليهم استبدالها بشيء ، وعادة ما يكون السكر والملح. الابتعاد عن وجبات العشاء المجمدة التي يتم خنقها في الصلصات أو التوابل.