

# تصنيف أشهر الحلويات الرمضانية من السعرات الحرارية الأقل إلى الأكثر

يرافق شهر رمضان ، الذي يحتفل به عدد كبير من السكان في جميع أنحاء العالم عن طريق الصوم من الغسق حتى الفجر ، طعام لذيد. لسوء الحظ ، نحن نأكل الحلوي بقدر ما نحب ، ولكن في بعض الأحيان نتجاهل الآثار الصحية أو السعرات الحرارية التي نكتسبها .

لماذا يكون موضوع المواد السكرية مهمًا في رمضان؟ ببساطة لأن الزيارات بين الأصدقاء والأقارب تزداد ، خاصة بعد الإفطار (تناول الطعام بعد يوم صيام طويل ، عند غروب الشمس). لذلك ، اخترنا تسلیط الضوء على الأطعمة الحلوة في هذا الموسم الطويل ، اذ ان الكثير منا يشتاهيها خاصة بعد نهار طویل من الصوم.

## نصائح لتفادي زيادة الوزن في رمضان!

ينصح معظم أخصائيي التغذية مرضىهم بنظام غذائي يضم تناول الكثير من الفواكه إذا كانوا صائمين ، وشرب الكثير من العصير ، مما يحد من كمية الحلوي التي يتم تناولها إلى مرة واحدة في الأسبوع. ومع ذلك ، يجب ألا يتناول الأشخاص الذين لا يتبعون حمية غذائية أكثر من جزء واحد من حلوى الكلاج يومياً ، لأنه يحتوي على 300 إلى 400 سعرة حرارية. يمكنك أيضًا تناول قطعتين من القطايف ، مع العلم أن كل منها يحتوي على حوالي 120 سعرة حرارية.

يجب أن نلاحظ أن الكلاج يحتوي على أكبر كمية من السعرات الحرارية بين حلويات رمضان ، لأنه مقلوي. لذلك القرار متترك لكم. هل تختار أن تأكل الحلويات اللذيذة بينما تهتم بصحتك وشكل جسمك في نفس الوقت ، أو هل تختار تجاهل كل ذلك؟

الآن أنت تعلم أن جميع الحلويات المقلوية الأخرى تحتوي على المزيد من السعرات الحرارية.

## الفوائد الصحية للتمر

اليك السعرات الحرارية في ابرز الحلوي الرمضانية:

1. بسبوسة: 520 سعر حراري لكل 100 جرام



2. البقلواة: 540 سعرة حرارية لكل 100 جرام



3. التمر: 60 سعرة حرارية لكل ثلاثة قطع



4. المشمش المجفف: 541 سعرة حرارية لكل 100 غرام



5. التين: 74 سعرة حرارية لكل 100 غرام



6. جوز الهند: 354 سعرة حرارية لكل 100 غرام



7. البندق: 628 سعرة حرارية لكل 100 جرام



8. الزبيب: 299 سعرة حرارية لكل 100 غرام



9. الجوز: 654 سعرة حرارية لكل 100 جرام



10. الفستق: 562 سعرة حرارية لكل 100 جرام



11. اللوز: 576 سعرة حرارية لكل 100 جرام



12. لقم القاضي: 390 سعرة حرارية لكل 100 جرام



13. القطائف: 324 سعرة حرارية للقطعة الواحدة لكنها قد ترتفع  
حسب حشوها



14. الكنافة: 350 سعرة حرارية لكل 100 جرام



### أفضل 10 طرق صحية لتحضير جسمك لرمضان

لذلك ، إذا كنت تنتبه لوزنك ، ولكنك لا تزال ترغب في الانغماس في الحلويات ، فهناك عدد قليل من الخيارات الصحية منخفضة السعرات الحرارية التي يمكنك الاختيار من بينها :

1. مكسرات القرفة المتبولة والمهّرة: لكل 100 غرام ، تحتوي المكسرات على 98.53 سعرة حرارية.
2. غوجي وجوز الهند الكما مع السمسم: 33.03 سعرة حرارية للقطعة الواحدة.
3. معمول الجوز ، المفضل في رمضان: 50.49 سعرة حرارية لكل قطعة.
4. التمر المغطى بالشوكولاتة المحشو باللوز: يبلغ 42.58 سعرة

حرارية لكل منهما .

5. أخيراً ، لا يزيد سعر سعة القرفة عن 28.98 سعرة حرارية .

مواضيع ذات صلة:

[أفضل 10 مشاريع في رمضان تغلب على الحفاف](#)

[كيفية عمل الفراولة المجمدة بالفرن](#)

[سلطة السبانخ بالفراولة مع البقان المسكره والفيتا وخل البلسمك](#)