

عشاء صحي لحياة أفضل

ان وجبة العشاء وجبة أساسية في النظام الغذائي المتوازن والصحي ولا يجب اهمال هذه الوجبة لأنها مهمة في عملية الأيض وحرق الدهون أثناء النوم ولكن يجب الانتباه على نوعية وكمية الطعام المتناول خلال هذه الوجبة وعلى الوقت أيضاً .

كما يجب وضع نظام لوقت وكمية ونوعية العشاء واتباعه، مثل تحديد وقت معين يومي لتناول العشاء وتناوله قبل ساعتين على الأقل من موعد النوم وتناول العشاء ببطء ومن جهة أخرى، لا يجب اهمال وجبة الفطور خلال النظام الغذائي الصحي والمتوازن وتناول الوجبات الخفيفة الصحية والمغذية والإكثار من تناول الفواكه والخضار وشرب الكثير من الماء بين الوجبات.

أهم وجبات العشاء المتنوعة والصحية:

- كوب من لبن الزبادي القليل الدسم مع كوب من الفواكه الطازجة .
- $\frac{1}{4}$ كوب لبنة قليلة الدسم مع سلطة خضار طازجة .
- كوز ذرة مسلوقة أو مشوي .
- كوب من الفوشار من دون اضافة الزيت والملح .
- كوب من اللبن مع الخيار والنعناع .
- حصة من المكسرات النيئة وغير المملحة .
- كوب عصير الحليب والموز من دون إضافة السكر .
- كوب بودينغ الشوفان مع القليل من قطع الفواكه الطازجة .
- سلطة البقوليات .
- سلطة الأوراق الخضراء الطازجة مثل الجرجير والسبانخ والبقدونس والبقلة وغيرها .
- رأس بطاطا صغير مشوي متبل بالأعشاب .
- قطعة توست أسمر مع ملعقتين حمص أو فول .
- 2 قطعة من التوست الأسمر مع ملعقتين لبنة أو شريحة جبنة بيضاء .
- قطعة توست أسمر مع بيضة مسلوقة .
- صدر دجاج مشوي متبل بالليمون والأعشاب .
- قطعة من عجة البيض .
- كوب عصير الفاكهة الطبيعية من دون اضافة سكر .
- كوب من فاكهة الأناناس أو المانجو .

- $\frac{1}{4}$ كوب من اللوز النيء.
- حصة فواكه طبيعية.