

# كيف أختار مكونات فطوري؟

ليس إلزاميا تناول الفطور مباشرة عند الاستيقاظ، بل يمكن انتظار ساعة أو أكثر لحين الشعور بالجوع أو تناول وجبات نستسيغها كمفتاح للشهية .

يتميز الفطور بأنه وجبة أساسي غنية بالنشويات المركبة وبطيئة الامتصاص، ما يؤمن لك النشاط طيلة النهار. ولذلك يجب أن يؤمن 25% من حاجات الجسم من الطاقة يوميا أي ما يعادل 350 إلى 450 سعرة حرارية.

إليك بعض الأمثلة عن الفطور الصحي:

- الخبز أفضل مكوّن في وجبة الفطور (230 سعرة حرارية/100 غ).  
يفضّل اختيار خبز القمح الكامل فهو يعطي شعورا بالشبع ويحتوي على الألياف والفيتامين ب والماغنيزيوم.
- البسكوت والخبز الطري الأسمر: خبز غني بالدهون والطاقة على الرغم من ارتباط اسمه بالحمية (250 سعرة حرارية/ 100 غ للخبز الطري، و400 سعرة حرارية للبسكوت والخبز المشوي).  
ليس هذا الخبز خيارا جيدا فهو سهل القضم وسهل الهضم ولا يشبع.
- الحبوب: لا يُنصح بتناولها لمن يتبع حمية غذائية، باستثناء الشوفان والميوزلي، فالحبوب غنية بالطاقة (350 سعرة حرارية/100 غ)، ويمتصّها الجسم بسرعة ويحوّلها إلى دهون بما فيها حبوب الحمية مثل حبوب القمح الكامل.
- المعجّنات: غنية بالدهون وتحتوي على كمية كبيرة من السعرات الحرارية (380 إلى 450 سعرة حرارية/ 100 غ). لا ينصح بتناولها خارج المناسبات السعيدة!

مثال عن وجبة فطور:

- 1 كوب من الحليب مع رقائق الفطور
- 1 بيضة مسلوقة
- 1 موزة

أو:

- 1 كوب من الحليب
- 1 قطعة من الخبز مع اللبنة أو الجبنة

## ▪ تفاحة

كلما كانت وجبة الفطور تحتوي على أطعمة من مختلف المجموعات الغذائية كلما كانت أفضل. التنوع في وجبة الفطور يشجع الشخص على تناولها ويفتح شهيته كما يؤمن له مجموعة واسعة من العناصر الغذائية المفيدة.