

وجبات السناك إنتقوها بحكمة!

من المعروف أن الغذاء الصحيح هو تناول ثلاث وجبات أساسية خلال النهار، ألا وهي: الفطور، الغذاء والعشاء. غير أنه من المستحيل أن تكتفي بها فقط، خاصةً إذا كنت رياضياً أو حتى موظف يتوجب عليك الإستيقاظ باكراً. لذا، أصبحت تعد وجبات السناك ضرورية أيضاً، وبالتحديد، ينصح بوجبتى سناك خلال النهار الواحد: السناك الأول يتم تناوله بين موعد الفطور وموعد الغذاء، أما السناك الثاني فيتم تناوله بين وجبة الغذاء ووجبة العشاء. إلى جانب ذلك، خاصةً للذين يحافظون على رشاقتهم البدنية، عادةً ما يلجأون إلى الفواكه كسناك ملائم لهم. غير أنه أمرٌ مزعجٌ أن تنحصر وجبات السناك بالفواكه، فهذا الروتين في الخيارات الغذائية، عادةً ما يدفع بنا إلى تناول أمور مضرّة للصحة وتزيد من وزنك. لذا ما رأيكم ببعض الأفكار الجديدة كخيارات لوجبة السناك؟ اليكم من موقع "Line" هذه النصائح:

1. يمكنكم مثلاً تناول الشوكولا القابل للدهن مع الفاكهة. طبعاً يفضل أن يكون الشوكولا من النوع الداكن، وبهذه الطريقة تكونون قد مزجتم بين اصناف صحية وأخرى غنية بالسعرات الحرارية. فمن منا لا يحب الشوكولا؟
2. لم لا تتجهوا نحو المنشويات الغنية بالألياف كال " كورن فليكس" المستخلص من القمح الكامل؟ كما ويمكنكم إضافة بعض الفاكهة المجففة بغاية التنويع. يجدر الإشارة إلى أنه يفضل أن يكون الـ "كورن فليكس" خالٍ من الفاكهة، أو الشوكولا أو العسل.
3. إمزجوا بعض المكسرات النيئة كاللوز والفسق والجوز مع الزبيب. هذا السناك سيمدكم بطاقة هائلة، عادةً ما ينصح به لممارسي الرياضة.
4. إلى جانب الفواكه، الخضار تشكل مصدراً غذائياً أساسياً ومهم. فيمكنكم مثلاً تناول الخضار كالبنندورة الكرزية، الجزر، الفطر الطازج والخيار المقطع.
5. يمكنكم التمتع بعصائر الفاكهة المتنوعة أيضاً، فهي بالتالي تنعشكم خاصةً في فترة فصل الصيف الحار، ستمدكم بالطاقة وتعطيكم الإحساس بالشبع لمدة طويلة.
6. كوبٌ من اللبن يكون قليل الدسم مع بعض الفاكهة (طازجة أو مجففة) تعد من الأفكار الجيدة لوجبة السناك فلما لا الممزج

بين البروتينات، الدهون والنشويات؟

يجدر الإشارة أن هذه الأفكار للسنكات، قمنا باختيارها بإحكام،
خصيصاً للذين ينتبهون لرشاقتهم البدنية ويتعدون عن زيادة الوزن.