

5 وجبات خفيفة مثالية للحامل في الليل

تحاول المرأة الحامل المحافظة على ثبات معدل الوزن الزائد طوال فترة الحمل ولا تتخطى المعدل الطبيعي الذي ينصح به الأطباء.

ومن أجل تحقيق هذه الغاية والمحافظة على الوزن خلال الحمل يجب على الأم المستقبلية اتباع نظام غذائية صحي وسليم واختيار نوعية الطعام وتقسيم كمية الوجبات الرئيسية على عدة وجبات وانتقاء وجبات خفيفة صحية.

فتحاول الحامل على الامتناع عن استهلاك أنواع معينة من الأطعمة والتوقف عن تناول الطعام في خلال الليل وفي أوقات متأخرة. لكن يمكن تناول وجبات خفيفة خلال الليل والتي تغذي الحامل والجنين ولا تسبب زيادة الوزن.

إليك 5 وجبات خفيفة وصحية يمكن للحامل تناولها في الليل:

الفشار:

يعتبر الفشار وجبة خفيفة وصحية، وهي مثالية لمن تفضل الوجبات المالحة. يمكن إضافة القليل من جبن الشيدر أو الموزيريلا الى وعاء الفشار كما يمكن إضافة الباريكا. ينصح حد الكمية بثلاث كوب من الفشار فقط.

الزبادي:

يمكن تناول علبة من الزبادي الكامل الدسم أو المنزوع الدسم مع الفاكهة أو العسل. فيمكنك تناول لبن الزبادي العادي أو الزبادي اليوناني.

الفاكهة:

إن كنتِ تفضلي تناول الوجبات حلوة المذاق، فتعد الفاكهة غذاء مثالي لك. تعتبر الفواكه غنية بالألياف والبروتين والتي تضيء الشعور بالشبع وتعطي الجسم نسبة عالية من الفيتامين والعناصر الغذائية الضرورية.

وجبات ساخنة خفيفة:

تعد الوجبات الساخنة الخفيفة مثل شوربة الدجاج أو الخضار أو الشوفن مع الحليب أو غيرها من وجبات ساخنة خفيفة، مثالية للمرأة الحامل.

وجبة باردة منعشة:

تزداد رغبة الحامل وحاجتها بتناول الوجبات الباردة، لدى التقدم بمراحل الحمل للشعور بالإنعاش. استبدلي الرغبة بتناول المثلجات بتناول الزبادي البارد أو الفواكه الطازج الباردة.