5 طرق لجعل فطورك أكثر صحة

تساعد وجبة الإفطار على تشكيل الصباح ، ويمكن أن يساعد تناول وجبات متوازنة بشكل جيد في توفير الطاقة لك طوال اليوم. يجب أن يكون الإفطار الخاص بك شيئين: تغذية واستدامة. إن إجراء تغييرات بسيطة يمكن أن يجعل فطورك أكثر صحة ويساعد في تغذية جسمك في اليوم التالي. فيما يلي خمس طرق يمكنك من خلالها تحسين وجبة الإفطار :

1. **إضافة البروتين**

يمكن للحصول على حصة من البروتين في الصباح ان يساعدك على ان تمتلئ بالطاقة خلال النهار. لا يساعدك البروتين فقط في الحفاظ على شبعك ، ولكنه قد يساعدك أيضًا على الشعور بالنشاط على مدار اليوم. البيض هو اختيار جيد لبروتين الإفطار ، لأنه يمكنك جعلها العديد من الطرق المختلفة! بالنسبة للاشخاص اللذين لا يحبون البيض ، يمكنك استخدام الزبادي اليوناني ، الكينوا ، الشوفان أو الجبن بدلا من ذلك!

2. **اشمل بعض الدهون الصحية**

نحن نعرف أن هناك أنواعًا مختلفة من الدهون ، بما في ذلك بعض أنواع الدهون الصحية وغير الصحية . عندما تقوم بتضمين الدهون الصحية في وجبة الإفطار ، يمكن أن يساعد الجسم على امتصاص الفيتامينات ويجعلك تشعر بالشباع لفترة أطول. يمكن أن تساعد الدهون الصحية أيضًا في بناء أغشية الخلايا ومنع الالتهاب كما تساعد بعض أنواع الدهون أيضًا في تنظيم الهرمون. لإضافة الدهون الصحية إلى وجبة الإفطار ، حاول إضافة بعض الأفوكادو إلى الخبز المحمص ، أو قم بتضمين المكسرات والبذور مع سلطانية الملس.

3. **تخطي الخيارات التي تمت معالجتها**

في حين قد تكون قضبان الوجبات الخفيفة والحلويات حلاً سريعًا للإفطار ، إلا أنها ليست نوع من أنواع الإفطار الصحي. نظرًا لأن هذه المنتجات تتم معالجتها بدرجة عالية ، فقد تمت إزالة الكثير من القيمة الغذائية. ليس هذا فقط يمكن أن يجعلك تشعر بالجوع مرة أخرى بعد الأكل مباشرة ، ولكن الأطعمة المصنعة يمكن أن تؤثر على

مزاجك أيضًا. يمكن إعداد وجبة الإفطار في الليلة السابقة مساعدتك اذا لم تكن تتمتع بالوقت الكافي خلال الصباح.

4. **تبديل عصير الفاكهة للشيء الحقيقي**

خلال عصر العصير ، تقوم بعض أصناف عصير الفواكه بإزالة معظم اللب ، مما قد يؤدي إلى كوب من السكر المستند إلى الفاكهة. في حين أن هذا هو شكل طبيعي من السكر ، إلا أنه يمكن أن يسبب ارتفاعًا في سكر الدم ، وغالبًا ما يتم استخدامه باستخدام أكثر من قطعة واحدة من الفاكهة. ويعني اختيار قطعة فاكهة بدلاً من ذلك أنك تحصل أيضًا على الألياف ، والتي يمكن أن تساعد في جعل هذا الشعور الكامل يدوم. بالإضافة إلى الألياف يمكن أن تساعد على خفض مستويات الكوليسترول. حاول إضافة التوت الطازج أو المجمد إلى عصيرك ، أو قم بتجزئة الشوفان مع شرائح الفاكهة. إذا لم تتمكن من إفراز كوب من العصير ، يمكنك محاولة التحول إلى العصائر النباتية التي تستخدم فاكهة أقل.

5. **تناول وقعات بحجم معقول**

من السهل حقا أن تذهب عن طريق الخطأ من خلال تناول وقعة ذات حجم كبير ، خاصة عندما يكون الإفطار رائعا! هناك طريقتان للحصول على أقصى استفادة من وجبة الإفطار: تقديمها في وعاء أصغر حجمًا بحيث تبدو أكبر وتجلس لتناول الطعام. بهذه الطريقة ستعطي لنفسك الوقت للاستمتاع بالطعام كما تذهب.

اجعل فطورك يستحق الاستيقاظ من أجله! يمكن أن تساعد وجبة الإفطار الصحية في إرضاء شهيتك وتعطيك الطاقة لتستمر خلال اليوم. إذا كان بإمكان وجبة الإفطار إجراء عملية تغيير ، فهذه النصائح الخمس تعد مكانًا رائعًا للبدء.