

هل الأكل بين الوجبات مفيداً أم ضاراً

* هل الأكل بين الوجبات مفيداً أم ضاراً؟

-يعتمد هذا علي نوع الطعام الذي تتناوله بين الوجبات الأساسية، يمكن أن يؤثر بالسلب أو بالإيجاب علي نظامك الغذائي ومستوي التمارين الرياضية التي تقوم بها.

تحتوي الأطعمة الخفيفة علي ١٦ % من السرعات الحرارية المكتسبة يومياً .
وتناول المأكولات الخفيفة بين الوجبات لها بعض الفوائد، وهي الحد من الأكل بشراهة في الوجبات الأساسية .
إلى جانب تجنب الإصابة بالأمراض، حيث وجد بعض الباحثين أن الأشخاص الذين يقومون بتقسيم الوجبات الأساسية إلي أكثر من ٣ وجبات في اليوم هم أقل عرضة من غيرهم للإصابة بأمراض القلب وارتفاع نسبة الكوليسترول في الدم .
وأكد الباحثون أيضاً أن تناول من (٥) إلي (٦) وجبات خفيفة في اليوم أفيد بكثير للصحة من تناول (٣) وجبات كبيرة فقط.

-ولكن ما هي هذه المأكولات وكيف تختارها؟

-اتبع هذه القواعد :

- ١- اجعل وجبتك بسيطة، الوجبة الصحيحة هي التي تأخذ وقت أقل و سهلة التنفيذ .
- ٢- اجمع بين الكربوهيدرات والبروتين، والأطعمة التي تحتوي علي نسبة كبيرة من الكربوهيدرات هي: البسكويت، الفاكهة والمأكولات المصنعة من الحبوب. تناول هذه المأكولات أثناء النهار تساعد علي تزويد الجسم بالسكريات، وسكر الكبد الذي تفقده أثناء اليوم عند بذل مجهود، ومن خلال التمارين الرياضية. أما البروتينات فهي تساعد على الحد من ارتفاع السكر في الدم و الذي ينتج أحياناً بسبب تناول الكربوهيدرات فقط .
- ٣- اجمع بين الأنواع المختلفة من الأطعمة في كل وجبة، الفاكهة الطازجة والخضراوات، المأكولات المصنعة من الحبوب، الألبان المنزوعة الدسم، الزبادي، الجبن، أو قطعة صغيرة من اللحم الخفيف، السمك، البقوليات الجافة المطبوخة، البندق أو زبدة البندق .

٤- تناول الأطعمة في شكلها الطبيعي :

نعم..... لا

البطاطس..... شيبسي

زبادى منزوع الدسم..... الأيس كريم

قطعة من خبز الذرة..... الفطائر والكعك

-بعض الوجبات الخفيفة الصحية :

الموز مع زبدة الفول السوداني .

الزبادي مع ثمرة الكيوي .

جبين خالي الدسم مع تفاحة .

قطعة من الخبز المصنوع من القمح مع كوب من عصير البرتقال .

الفشار، البسكويت المملح أو الجزر .

الفكرة من هذه الوجبات هي ليست إضافة مزيدا من الوجبات إلي نظامك الغذائي و لكن هي تقسيم وجباتك إلي (٥) أو (٦) وجبات خفيفة في اليوم .

-وجبة صحية متكاملة :

الإفطار: دقيق الشوفان مع الزبيب وعصير البرتقال .

منتصف النهار: لبن وموز .

الغذاء: سندوتش صغير مع الخضراوات وعصير الطماطم .

أما منتصف المساء: زبادي وفاكهة.

العشاء: إسباجتي بكمية قليلة مع السلطة والخضراوات .

أما عند وقت النوم: فيمكن أن تشرب الكاكاو الخالي من الدسم مع قطعة من الخبز المحمص .

تذكر أن هذه الوجبات المغذية تحتاج إلي بعض الترتيبات ولذلك قم بإعداد هذه الوجبات عند

شراء حاجتك من المتجر، واحتفظ ببعضها في مكان عمالك .

وبذلك يمكنك الحفاظ علي صحتك ووزنك المثالي.
