

۱۰ میان وعده ی سالم و چند نکته

• راحله باباپور



زیتون می توان یک قاشق غذاخوری ماست آن هم از نوع متوسط چربی و کمی سبزی معطر ریخت! جای ما خالی!

۹- شیر نصف لیوان، دو عدد خرما، کمی پودر چهار مغز.

۱۰- یک برش کوچک از یک کیک خانگی.



چند نکته ی خیلی مهم

* در انتخاب میان وعده ها حتما وسوسه می شویم، چه در مقدار و چه در نوع آن. هرگز نباید قانع شویم وقت نداریم و سراغ میان وعده های آماده که سرشار از کالری مازاد برای بدن و چربی های نامطمئن هستند، برویم. گهگاه ایرادی ندارد، ولی عادت کردن پُر از اشکال است.

* زیبایی اهمیت ما به خودمان این است که در زمانی که وقت داریم، برای زمانی که وقت نداریم برنامه ریزی کنیم و میان وعده ی مناسب را در ظرفی کوچک، مناسب به محلی که می رویم آماده کنیم، مثلا در هنگام کار یا خرید نمی توانیم مخلوط شیر و بستنی ببریم، ولی یک لقمه یا ظرف کوچکی که مخلوطی از سبزیجات در آن است، هم خستگی امان را

به در می کند و هم کلاس مان بالاتر می رود!!!
* هرگز تسلیم جمله ی «بابا حوصله داری ها» نشویم، چون به احتمال زیاد بسیاری با شنیدن تصمیم جدید شما برای حفظ سلامتی اتان، این جمله را بلند یا آهسته خواهند گفت، در عوض با ممارست شما این جمله را بسیار می شنوید «خوش به حالت!»

* خجالت نکشیم که از کیف مان میان وعده ی خود ساخته مان را در آوریم، همان طور که اگر یک میان وعده آماده باشد، هرگز خجالت نمی کشیم! کافی است مدتی اجرا کنیم، به زودی یک فرهنگ می شود.

* و یادمان باشد اگر جایی را سراغ داریم که میان وعده های تازه و سالم در اختیار مشتری قرار می دهد، حتما از بهداشت آن خاطر جمع باشیم!

معرکست! فقط روزی این میان وعده رو انتخاب کنید که هوا گرم تر و فعالیت شما بیشتر است.

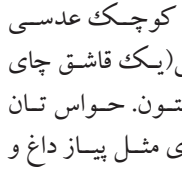


۴- مخلوطی از سبزیجات: کاهو، هویج رنده شده، ذرت یک قاشق مرباخوری، روغن زیتون یا پنچ شش عدد زیتون (سعی کنید شور نباشد)، آبلیمو یا هر ترشی ای که دوست دارید (مراقب مقدارش باشید، چون اگر زیاد روی کنید، حتما دچار ضعف می شوید و دوباره شروع می کنید به خوردن!)

۵- یک عدد میوه ی تپل! به طور معمول و عادی خود میوه به آب میوه ارجح تر است! فیبر فراوان آن را فراموش نکنید؛ هم سیرتان نگه می دارد و حرکات روده ها را تنظیم می کند.



۶- یک لیوان پف فیل، آن هم با طعم دلخواه، فقط حواس تان به طعم پنیری باشد که کالری بالایی دارد.



۷- یک کاسه ی کوچک عدسی همراه گلپر و کمی (یک قاشق چای خوری) روغن زیتون. حواس تان باشد چیز دیگری مثل پیاز داغ و سیب زمینی، زیرابی نروید!



۸- سه قاشق ذرت، دو سه عدد قارچ، کمی روغن زیتون، نمک و ادویه. البته جای روغن

در انتخاب میان وعده ها حتما وسوسه می شویم، چه در مقدار و چه در نوع آن. هرگز نباید قانع شویم وقت نداریم و سراغ میان وعده های آماده که سرشار از کالری مازاد برای بدن و چربی های نامطمئن هستند، برویم. گهگاه ایرادی ندارد، ولی عادت کردن پُر از اشکال است.

میان وعده ها با توجه به نوع انتخاب ما می تواند خوب و یا بد باشد. ما می توانیم گرسنه بمانیم و تا وعده ی غذایی اصلی بعدی چیزی نخوریم و یا می توانیم میان وعده های پُر انرژی را انتخاب کرده و خیلی سریع وزن مان را افزایش دهیم و شاید هم با انتخاب یک میان وعده ی مناسب و سالم از گرسنه ماندن فرار کرده و بدون نگرانی از افزایش وزن، از خوردن لذت ببریم!

بهتر است به دقت به میان وعده ی خود اهمیت داده و با محاسبه ی واحدهای گروه های غذایی، میان وعده ای شامل کمی پروتئین با چربی کم و فیبر فراوان را انتخاب کنیم. نکته ی تستی آن، میوه و سبزی فراوان، غلات کامل و شکر کمتر است!

و اما ۱۰ نمونه از میان وعده های خوشمزه

۱- دو تکه نان (درست شده از غلات کامل)، مقدار کمی کره ی بادام زمینی (نصف قاشق غذاخوری) و مقدار کمی پنیر، قدیما بهش می گفتند لقمه!



۲- یک عدد سیب سفت رنده شده، کمی گلاب و زعفران و یک نوک قاشق شکر، این هم فالوده ی سیب، نوش جان. البته جویدن سیب به تنهایی، هم باعث آرامش اعصاب می شود و هم دندان ها را تمیز می کند، فقط یادتان باشد گازهای کوچک بزنید و آهسته بجوید.



۳- نصف لیوان شیر (خصوصا کم چرب)، کمی (نصف قاشق چای خوری) پودر چهارمغز و یک اسکوپ بستنی!

