

۱۰ میان‌وعده برای کمک به کاهش وزن



مصرف میان‌وعده بین وعده‌های غذایی می‌تواند به مهار گرسنگی و در نتیجه پرخوری در وعده غذایی اصلی کمک کند.

مصرف میان‌وعده بین وعده‌های غذایی می‌تواند به مهار گرسنگی و در نتیجه پرخوری در وعده غذایی اصلی کمک کند. همچنین میان‌وعده‌ها می‌توانند به دریافت مواد مغذی مورد نیاز فرد کمک کنند.

به گزارش ایسنا، عصر ایران به نقل از «ایپینگ ول» نوشت: «از سوی دیگر مصرف مواد غذایی کم ارزش در طول روز ممکن است به پرخوری منجر شود. انتخاب گزینه‌های سالم و مغذی و در دسترس بودن آنها هنگام احساس گرسنگی اهمیت دارد.

مصرف میان‌وعده‌ها می‌تواند بخشی از یک رژیم غذایی سالم باشد. هنگام انتخاب یک میان‌وعده گزینه‌هایی حاوی پروتئین، چربی و / یا فیبر را مد نظر قرار دهید. گوارش این مواد مغذی به زمان بیشتری نیاز دارد. از این رو به تقویت احساس سیری کمک می‌کند. میان‌وعده‌ها گزینه‌ای خوب برای دریافت مواد مغذی اضافه در طول روز است. همچنین، گرسنگی بیش از حد احتمال پرخوری در وعده غذایی بعدی را افزایش می‌دهد.

اگر پس از خوردن شام همواره با احساس گرسنگی مواجه هستید، از این که وعده غذایی شما حاوی مواد غذایی سالم و سیرکننده است و همچنین مصرف غذا به میزان کافی اطمینان حاصل کنید. به عنوان مثال اگر یک سالاد کم کالری را برای شام انتخاب کنید احتمال این که با احساس گرسنگی و نیاز به مصرف یک میان‌وعده شبانه مواجه شوید نیز بیشتر می‌شود.

در ادامه با ۱۰ میان‌وعده خوب که می‌توانند به تحقق اهداف کاهش وزن شما کمک کنند، بیشتر آشنا می‌شویم.

بادام

مغزدهانه‌ها یک میان‌وعده سالم و مغذی هستند. به رغم چربی موجود در آنها اگر قصد دارید وزن خود را کاهش دهید نباید از مصرف مغزدهانه‌ها هراس داشته باشید. بادام حاوی فیبر، پروتئین و چربی‌های سالم است. این ماده غذایی به مهار گرسنگی و بهبود سلامت قلب کمک می‌کند و ممکن است حتی در کاهش چربی شکم نقش داشته باشد. یک وعده بادام یک اونس یا ۲۳ دانه مغز بادام، دارای ۱۶۴ کالری، ۴ گرم فیبر و ۶ گرم پروتئین است.

گریپ فروت

یک گریپ فروت کامل دارای حدود ۱۰۰ کالری و ۴ گرم فیبر است. همچنین، یک عدد از این میوه می‌تواند ۱۰۰ درصد از مقدار مصرف توصیه شده روزانه ویتامین C برای زنان را تامین کند. یک مطالعه نشان داد افرادی که با هر وعده غذایی خود گریپ فروت مصرف می‌کردند، طی سه ماه کاهش ۳.۵ پوندی (۱.۵ کیلوگرم) وزن خود را تجربه کردند. به گفته پژوهشگران گریپ فروت ممکن است با کاهش سطوح انسولین به مدیریت اشتها کمک کند.

نخود

نخود دارای بافتی گوشتی و عطر و طعمی مغزدهانه‌ای است. این ماده غذایی سرشار از فیبر و مقداری پروتئین است که می‌تواند آن را به گزینه‌ای خوب برای کمک به کاهش وزن تبدیل کند. از نخود بوداده می‌توان به عنوان یک میان‌وعده ترد و خوشمزه استفاده کرد.

نصف فنجان نخود حدود ۱۰۰ کالری، ۵ گرم پروتئین و ۵ گرم فیبر دارد.

انگور

انگور میوه‌ای شیرین است و مصرف مقدار کمی از آن می‌تواند احساس سیری را با دریافت کالری نه چندان زیاد موجب شود. اگرچه محتوای قند انگور زیاد است اما گزینه‌ای خوب برای مهار هوس‌های غذایی برای خوراکی‌های شیرین است. یک فنجان

شکلات

کاهش وزن به معنای آن نیست که تمام خوراکی‌هایی را که به آنها علاقه دارید، کنار بگذارید. تعیین کردن پاداش‌هایی کوچک برای خود ممکن است راز کاهش وزن شما باشد. پرهیز غذایی بیش از حد می‌تواند شما را در مسیر کاهش وزن با شکست مواجه کند.

اگر به مصرف دسر علاقه دارید می‌توانید یک تکه کوچک شکلات را پس از شام خود مصرف کنید. هر چه رژیم غذایی شما محدودکننده تر و سخت‌گیرانه تر باشد، احتمال نیمه‌کاره رهاکردن آن نیز بیشتر می‌شود.

پاپ کورن

پاپ کورن یا ذرت بوداده سرشار از فیبر است و حتی مقداری پروتئین ارائه می‌کند. یک وعده یک اونس (حدود سه فنجان) پاپ کورن هواپز دارای ۴ گرم فیبر، تقریباً ۴ گرم پروتئین و ۱۱۰ کالری است. این ترکیب آن را به عنوان یک میان‌وعده خوب برای افزایش انرژی و پرهیز از گرسنگی تبدیل می‌کند. البته از محصولات تجاری شور و حاوی روغن‌های مضر پرهیز کنید.

ماست

برای پرکردن شکاف‌های غذایی خود می‌توانید از میان‌وعده‌ها استفاده کنید. انتخاب میان‌وعده‌های حاوی کلسیم و فیبر - دو ماده مغذی که افراد اغلب به میزان کافی مصرف نمی‌کنند - را مد نظر قرار دهید. ماست همراه با میوه می‌تواند کلسیم و فیبر و همچنین پروتئین و پروبیوتیک‌های دوستدار روده بزرگ را در اختیار بدن شما قرار دهد.

ماست ساده را انتخاب کرده و برای افزودن شیرینی طبیعی و فیبر به آن میوه اضافه کنید. ماست‌های طعم‌دار اغلب سرشار از قند افزوده و کالری اضافه هستند. شیر کامل و ماست ساده کم‌چرب نیز انتخاب‌های سالمی محسوب می‌شوند.

اگر در پی دریافت پروتئین بیشتر از میان‌وعده ماستی خود هستید، می‌توانید ماست یونانی را انتخاب کنید که محتوای پروتئین آن در مقایسه با ماست معمولی تقریباً دو برابر بیشتر است.

حمص

ترکیب سبزیجات با حمص می‌تواند یک میان‌وعده عصرگاهی خوب را شکل دهد. یک وعده حمص (دو قاشق غذاخوری) همراه با سبزیجات می‌تواند به مهار گرسنگی کمک کند.

استفاده از میان‌وعده‌هایی که کربوهیدرات‌های پیچیده و پروتئین را ارائه می‌کنند به مهار گرسنگی تا زمان وعده غذایی شام کمک خواهند کرد.

جو دوسر

جو دوسر یک کربوهیدرات پیچیده است؛ به این معنی که به کسب احساس سیری و پری بدون افزایش ناگهانی قند خون کمک می‌کند. افزون بر این، جو دوسر منبع خوبی برای فیبر است و مصرف فیبر بیشتر به افراد در کاهش وزن و حفظ وزن سالم کمک می‌کند.

میوه خشک

میوه خشک یک میان‌وعده سالم است که قابلیت حمل بالایی نیز دارد. مصرف میوه به کاهش وزن کمک می‌کند زیرا حاوی فیبر و ویتامین‌ها و مواد معدنی مهم است. محصولاتی که به آنها شکر یا شیرین‌کننده‌های دیگر اضافه نشده است را انتخاب کرده و میوه‌های خشک را با مغزانه‌ها ترکیب کنید تا یک میان‌وعده حاوی ترکیبی متعادل از کربوهیدرات‌ها و پروتئین شکل بگیرد.