

## ۱۰ میان وعده‌ی خوب برای این روزهای شلوغ



اگر سرتان به کار و خرید و آماده شدن برای عید گرم است و نمی‌توانید غذای کامل تهیه و میل کنید به فکر مصرف میان وعده‌های سالم مغذی باشید. چون زمانی که به سختی کار می‌کنید بدن‌تان خسته شده و نیاز به کسب انرژی لازم دارد. اجازه ندهید شکمتان گرسنه بماند و به سراغ چیپس و هله هوله‌ها هم نروید.

اگر سرتان به کار و خرید و آماده شدن برای عید گرم است و نمی‌توانید غذای کامل تهیه و میل کنید به فکر مصرف میان وعده‌های سالم مغذی باشید. چون زمانی که به سختی کار می‌کنید بدن‌تان خسته شده و نیاز به کسب انرژی لازم دارد. اجازه ندهید شکمتان گرسنه بماند و به سراغ چیپس و هله هوله‌ها هم نروید.

روزهای آخر سال با خرید و کارهای خانه، روزهای شلوغ و خسته‌کننده‌ای است. متأسفانه در این ایام شلوغ نیز خیلی‌ها یادشان می‌رود که باید تغذیه‌ی درستی داشته باشند و غذا بخورند. اگر سرتان به کار و خرید و آماده شدن برای عید گرم است و نمی‌توانید غذای کامل تهیه و میل کنید به فکر مصرف میان وعده‌های سالم مغذی باشید. چون زمانی که به سختی کار می‌کنید بدن‌تان خسته شده و نیاز به کسب انرژی لازم دارد. اجازه ندهید شکمتان گرسنه بماند و به سراغ چیپس و هله هوله‌ها هم نروید. در این مطلب چند میان وعده‌ی سالم معرفی می‌کنیم.

میوه‌های خشک؛ سیرکننده و مقوی

میوه‌های خشک بهترین گزینه برای جایگزینی هله هوله‌های شیرین، پرکالری و بدون ارزش غذایی هستند. سیب خشک، خرما، زردآلوی خشک، انجیر، انواع میوه‌های خشک مانند آلبالو خشک و غیره جزو بهترین میان وعده‌های ترش و شیرین هستند که به راحتی شما را سیر می‌کنند و انرژی می‌دهند. انجیر خشک یک ماده‌ی غذایی سرشار از قند طبیعی است که به شما کمک می‌کند ساعت‌ها بدون گرسنگی به کارهایتان برسید. تمام این میوه‌های خشک بخصوص زردآلوی خشک و خرما انرژی و ویتامین و مواد معدنی خوبی به بدن‌تان می‌رسانند. بنابراین اگر وقت برای صرف یک غذای کامل ندارید حتماً این میوه‌های خشک را دم دستتان قرار داده و میل کنید.

موز؛ میان وعده‌ای فوق العاده

موز یک ماده‌ی غذایی مغذی است که می‌تواند یک میان وعده سالم و طبیعی باشد. مصرف آن بسیار ساده است و شما در هر مکان و هر زمان می‌توانید از این میوه استفاده کنید. توصیه می‌کنیم اگر به خرید می‌روید حتماً موز در کیف‌تان داشته باشید. این میوه سرشار از قندهای طبیعی بوده و انرژی‌زا است. اگر در منزل هستید می‌توانید کمی کره‌ی بادام زمینی به آن زده و میل کنید. اگر در چنین روزهایی هوس بستنی می‌کنید می‌توانید به موز یخ زده نیز فکر کنید. چون یک جایگزین مناسب برای بستنی‌های سرشار از قند است.

نارگیل: پرخاشی و انرژی بخش

نارگیل به دارا بودن خواص انرژی‌زا شهرت فراوانی دارد. ورزشکاران قبل از شروع ورزش از شیر نارگیل استفاده می‌کنند تا از الکترولیت‌ها و قندهای این میوه بهره‌مند شود. اگر عادت دارید که از بیرون شیر نارگیل تهیه کنید حواستان باشد که از انواع بدون قند افزوده خریداری کنید. چون خیلی از افراد عادت دارند به این نوشیدنی قند اضافه می‌کنند تا نوشیدنی خوش طعمی دست مشتری بدهند. مصرف گوشت این میوه نیز بسیار سیرکننده است و یک میان وعده‌ی کامل و سالم محسوب می‌شود.

تخمه‌ی آفتابگردان: سرگرمی و انرژی

درست است که خیلی از ما تخمه را زمان تماشای فیلم مصرف می‌کنیم. اما در این روزهای شلوغ گاهی دست از کار بکشید و یک مشت تخمه بشکنید. تخمه‌ی آفتابگردان به راحتی شما را سیر می‌کند و انرژی زیادی برایتان به همراه دارد. این تخمه‌ها حاوی چربی‌های سالم و آنتی‌اکسیدان‌های زیادی هستند. در واقع می‌توان تخمه‌ی آفتابگردان را منبع چربی‌های اشباع نشده بدانید. البته بهتر است از تخمه‌های کم نمک استفاده کنید.

توت فرنگی: خوش آب و رنگ و انرژی بخش

امروزه در هر فصلی می‌توانید توت فرنگی خریداری کرده و میل کنید. این میوه قرمز و خوشرنگ ترش و شیرین حاوی فیبرهای محلول در آب است و با مصرف چند عدد از آن به خوبی احساس سیری خواهید کرد. توت فرنگی علاوه بر فیبر حاوی مواد مغذی زیادی نیز هست. قندهای طبیعی موجود در این میوه طعم شیرینی به این میوه می‌دهد.

کرفس و کره‌ی بادام زمینی

کرفس یک ماده‌ی غذایی کم کالری و در عین حال سیرکننده است. می‌توانید این سبزی پرخاشی را خرد کرده و روی میز قرار دهید و میل کنید. می‌توانید روی کرفس تان کمی کره‌ی بادام زمینی بزنید تا طعم جدیدی پیدا کند. ترکیب آن با کشمش نیز انرژی بیشتری به شما خواهد داد. کره‌ی بادام زمینی سرشار از روغن انرژی‌زا است که خستگی بعد از ظهر را از بین می‌برد.

ماست یک میان وعده‌ی سالم و بی‌نظیر

کافی است یکبار امتحان کنید. ماست یک میان وعده‌ی فوق العاده است. البته بهتر است مقداری خیار یا کمی نعنا خشک داخل آن ریخته و میل کنید. بهتر است ماست یونانی انتخاب کنید. این ماست حاوی میزان زیادی پروتئین است که شما را به مدت طولانی سیر نگه می‌دارد.

## سبزیجات و هوموس

هوموس یک اسنک خوشمزه و سالم است که خوشبختانه در حال شهرت گرفتن است. هوموس از ترکیب نخود، کنجد و ادویه ها تشکیل می شود. حتماً می دانید که نخود سرشار از فیبرهای محلول در آب، کربوهیدرات ها و پروتئین ها است. نصف فنجان هوموس حدود 6 گرم پروتئین به بدن می رساند و با مصرف آن 200 کالری نصیبتان می شود. توصیه می کنیم هوموس را با سبزیجات میل کنید. سبزیجاتی مانند فلفل دلمه ای قرمز که سرشار از قند و فیبر گیاهی است به همراه این میان وعده انرژی خوبی به شما خواهند داد.

هندوانه: دوستدار بدن و سلامتی

این روزها هندوانه نیز مانند توت فرنگی زیاد در بازار میوه و تره بار دیده می شود. این میوه ی خوشمزه و پرطرفدار سرشار از آب و همچنین فیبرهای غذایی است که به خوبی آب بدن را تأمین کرده و شما را مدت زمان طولانی سیر نگه می دارد. هندوانه سرشار از قندهای طبیعی است که انرژی زیادی به بدن می دهند و شما را سرحال می آورند. اگر وقت تهیه ی غذا را ندارید می توانید از هندوانه به عنوان میان وعده استفاده کنید. می توانید کمی آب لیموترش یا زنجبیل به آن زده و طعم جدیدی را تجربه کنید. همچنین می توانید مقداری از آن را در جایخی قرار دهید تا بستنی هندوانه ای داشته باشید.