



## چرا مصرف میان وعده‌های سالم ضروری است؟

اگر قصد دارید فاصله زمانی زیادی را بین سه وعده اصلی غذایی خود داشته باشید، حتما باید مقدار کلی میان وعده سالم را در رژیم غذایی خود بگنجانید. میان وعده سبب می‌شود که میزان گرسنگی فرد در هنگام خوردن وعده اصلی غذا به حداقل برسد و حرص و طمع خوردن را کاهش می‌دهد.

اگر قصد دارید فاصله زمانی زیادی را بین سه وعده اصلی غذایی خود داشته باشید، حتما باید مقدار کلی میان وعده سالم را در رژیم غذایی خود بگنجانید. میان وعده سبب می‌شود که میزان گرسنگی فرد در هنگام خوردن وعده اصلی غذا به حداقل برسد و حرص و طمع خوردن را کاهش می‌دهد.

در حالی که همواره توصیه می‌شود از مصرف تنقلات و میان وعده‌های ناسالم باید خودداری شود، اما کارشناسان تغذیه تأکید دارند که استفاده از میان وعده‌های مغزی و سالم در طول روز برای حفظ سلامت و تعادل جسمی و روانی ضروری است.

به گزارش سرویس &#171;بهداشت و درمان» ایسنا، مصرف میان وعده‌های ناسالم قبل از هر چیز سبب افزایش اندازه دور کمر می‌شود و پس از آن به تدریج سایر پیامدهای چربی دور شکم بر بدن ظاهر می‌شوند، اما اگر از میان وعده‌های سالم و دارای ارزش غذایی استفاده شود، سلامت و تناسب روان و جسم فرد تأمین خواهد شد، اما چرا مصرف میان وعده‌های سالم ضروری است؟ به گزارش وبلاگ کارشناسی &#171;ورزش و تغذیه»، متخصصان می‌گویند: اگر قصد دارید فاصله زمانی زیادی را بین سه وعده اصلی غذایی خود داشته باشید، حتما باید مقدار کلی میان وعده سالم را در رژیم غذایی خود بگنجانید. میان وعده سبب می‌شود که میزان گرسنگی فرد در هنگام خوردن وعده اصلی غذا به حداقل برسد و حرص و طمع خوردن را کاهش می‌دهد.

نکته دوم این که میان وعده‌های سالم برای کنترل میزان قند خون به ویژه در افرادی که در این زمینه مشکل دارند، بسیار مفید است. این میان وعده‌ها با آزاد کردن جریان آرام کربوهیدرات‌ها به درون خون مقدار قند آن را کنترل می‌کنند.

سوم این که با تأمین منظم بدن با میان وعده‌های سالم در طول روز می‌توانید انرژی بدن خود را حفظ کنید و در نتیجه این امر به کنترل وزن شما کمک خواهد کرد. به طور خودکار با مصرف میان وعده‌های سالم، متابولیسم و جذب مواد غذایی در بدن بهبود پیدا می‌کند. علاوه بر این که وقتی خوردنی‌های سالم و مغذی مثل میوه‌ها، سالاد، ماست و غلات سبوس دار را جایگزین تنقلات ناسالم مثل چیپس و کلوچه و پفک می‌کنید، مقادیر بسیار زیادی از ویتامین‌ها و ریز مغذی‌های ضروری به بدن شما خواهد رسید.

این مواد معدنی نه تنها منابع مهمی از انرژی هستند، بلکه فیبر بدن را نیز تأمین کرده و در پاکسازی آن موثر هستند. همچنین میان وعده غذایی سالم سبب تقویت سیستم ایمنی بدن کودکان می‌شود.