



آشنایی با خوراکی‌های جاق کننده در فصل تابستان

در تابستان اکثر افراد با رفتن به پیکنیک و فضای باز سعی در سپری کردن اوقات فراقت خود دارند ، در این میان خوردن کباب و مرغ سرخ شده و که دیگر جای خود دارد. مطلب زیر را بخوانید تا با تمام شدن تابستان دچار اضافه وزن نشوید.

در تابستان اکثر افراد با رفتن به پیکنیک و فضای باز سعی در سپری کردن اوقات فراقت خود دارند ، در این میان خوردن کباب و مرغ سرخ شده و که دیگر جای خود دارد. مطلب زیر را بخوانید تا با تمام شدن تابستان دچار اضافه وزن نشوید.

کباب به تنهایی دارای 1540 کالری و 124 گرم چربی است. چیزبرگر هم به طور متوسط 750 کالری و 45 گرم چربی دارد. شما می‌توانید با کم کردن چربی چرخ شده در گوشت کبابی میزان کالری آن را نیز کم کنید . پوست مرغ را هم اگر بکنید و یا سعی کنید سینه مرغ بخورید کالری خود را محدود کرده‌اید.

هات داگ دارای 280 کالری و 15 گرم چربی است . کالباس هم 330 کالری و 24 گرم چربی دارد. بعد از خوردن این غذا شاید توپ بازی بتواند شما را از افزایش وزن نجات دهد.

خوردن چیپس به عنوان یک میان وعده آسیب زیادی به بدن نمی‌رساند اما اگر بیش از حد مصرف شود یا همراه با پنیر باشد قطعا منجر به افزایش وزن شما می‌شود. چیپس سیب‌زمینی به تنهایی 160 کالری دارد اما اگر پنیر به آن افزوده بشود 690 کالری خواهد داشت .

پس سعی کنید از سبزیجات تازه به جای چیپس در میان وعده استفاده کنید.

گردش در خیابان و خرید از ویژگی‌های فصل تابستان است که چشم شما را به مرغ‌های سرخ کرده پشت ویتترین می‌اندازد.

جالب است بدانید سینه مرغ بدون پوست 167 کالری و 7 گرم چربی دارد در حالی که مرغ سوخاری 360 کالری و 21 گرم چربی دارد سعی کنید به جای مرغ سوخاری، مرغ کبابی بخورید.

فصل تابستان فصل خوردن بستنی‌های رنگارنگ است . یک فنجان بستنی تقریباً 380 کالری و 22 گرم چربی دارد. اگر شکلات هم به آن اضافه شود می‌تواند تا 720 کالری افزایش یابد.

سعی کنید از دسرهای خنک دیگر مثل شربت ، میوه‌های خرد شده و استفاده کنید. غذاهای سرخ شده برای جان شماست.

کیک پنیر سرخ شده 500 کالری ما کارونی و پنیر 10 کالری و بوقلمون سرخ شده حدود 1136 کالری و 54 گرم چربی دارد به جای این غذاها سعی کنید گوشت کبابی ساده انتخاب کنید.

یک کاسه سالاد سبزیجات با طراوت می‌تواند شام شما را در تابستان تشکیل دهد.

سعی کنید سالاد را بدون چربی و سس‌های خامه‌ای مصرف کنید حتی می‌توانید به سالاد خود، مرغ کبابی یا تخم‌مرغ آب‌پز اضافه کنید.

فقط نصف فنجان سالاد سیب‌زمینی 180 کالری دارد و 12 گرم چربی مقدار سالاد کلم حدود 150 کالری و 8 گرم چربی دارد. برای کاهش کالری سعی کنید از سس کم چرب استفاده کنید یا آن را با مقداری ماست مخلوط کنید . مقدار زیادی سبزیجات به آن اضافه کنید.

نوشیدنی‌های میوه‌ای نقش بسیار مهمی در افزایش وزن شما دارند کالری این نوشیدنی‌ها که اکثر همراه با شکر نیز هستند بین 300 تا 800 کالری است.

به جای این نوشیدنی‌های پرکالری سعی کنید از آب میوه‌ای خانگی استفاده کنید و مصرف روزانه آب بدنتان را بالا ببرید.

آب کافی در بدن در فصل تابستان بسیار ضروریست .

نوشیدنی‌های خنک می‌تواند منجر به افزایش وزن شما شود سعی کنید آب بیشتری بنوشید و مراقب آب میوه‌های پرکالری هم باشید. چکاندن چند قطره لیمو در آب علاوه بر اینکه عطش شما را برطرف می‌کند اشتها را هم کنترل می‌کند.

منبع: سلامت نیوز