

## بهترین غذاهایی که می‌توان در هر موقعیتی خورد

غذاهایی را بشناسید که بتوانید قبل از ورزش یا بعد از صرف شام در بیرون از منزل یا در سایر موقعیت‌ها، میل کنید.



سلامت نیوز: غذاهایی را بشناسید که بتوانید قبل از ورزش یا بعد از صرف شام در بیرون از منزل یا در سایر موقعیت‌ها، میل کنید. شما خود می‌دانید که باید تغذیه‌ای سالم داشته باشید؛ این موضوع وقتی در خانه هستید و کار چندانی هم برای انجام دادن ندارید، خیلی سخت به نظر نمی‌رسد، اما در موقعیت‌های متفاوت، مانند زمانی که در باشگاه مشغول ورزش هستید یا در محل کارتان به دنبال غذایی برای رفع گرسنگی می‌گردید، چه باید کرد؟ ادامه مطلب را بخوانید تا با 7 موقعیت بسیار رایج و راه حل‌های رعایت یک رژیم غذایی سالم در آن موقعیت‌ها، آشنا شوید.

### قبل از ورزش

فرقی نمی‌کند چه ساعتی ورزش می‌کنید؛ در هر حال هنگام ورزش کردن، معده شما نباید خالی باشد. به گفته یکی از متخصصان این زمینه، قبل از ورزش باید کربوهیدرات کافی در بدن وجود داشته باشد تا سوخت و انرژی آن را تامین کند. این بدین معنا است که شما می‌توانید کمی‌نان با کره بادام زمینی و غلات آماده صبحانه با کمی میوه خشک مصرف کنید تا هم کربوهیدرات بدن خود را تامین کنید و هم پروتئین کافی به بدنتان برسانید. لازم نیست آنقدر بخورید که دیگر نتوانید از جایتان تکان بخورید! اما میزان غذا باید آنقدر باشد که انرژی کافی برای فعالیت به بدن شما بدهد.

### بعد از ورزش

بعد از ورزش، بدن شما نیازهای گوناگونی دارد. بدن شما در حال جایگزینی کربوهیدرات‌های از دست رفته است؛ به همین دلیل می‌توانید علاوه بر جایگزین کردن انرژی، کمی پروتئین نیز مصرف کنید تا بازسازی عضلات تان راحت‌تر صورت بگیرد. یک لیوان شیر در این مواقع بهترین گزینه است. حتی می‌توانید شیر کاکائو بخورید تا علاوه بر پروتئین، کربوهیدرات بیشتری نیز به بدن خود برسانید. از جمله سایر تنقلاتی که خوردن آنها بعد از ورزش مفید به نظر می‌رسد، می‌توان به کراکر همراه با کره بادام زمینی و سبزیجات خرد کرده با هوموس اشاره کرد.

### صرف ناهار با عجله

فرقی نمی‌کند شما به دلیل داشتن چند جلسه کاری غذایان را تند می‌خورید یا به خاطر شلوغ بودن و بازی کردن فرزندانان. در هر حال همیشه در چنین مواقعی سرعت غذا خوردن بالا می‌رود؛ اما این بدین معنا نیست که شما باید کیفیت را فدای سرعت کنید. به دنبال گزینه‌هایی باشید که در عین حال که از شما وقت زیادی نمی‌گیرد، سالم نیز باشد. مثلاً تخم مرغ آبپز و یا کنسرو ماهی تن با نان گزینه‌های مناسبی به نظر می‌رسند.

### خستگی بعد از ظهر

این خستگی هر روز در ساعت 3 الی 4 بعد از ظهر به سراغ شما می‌آید. یک لیوان قهوه و سوسه کننده به نظر می‌رسد، اما خوردن آن در این ساعت روز ممکن است باعث بد خوابی شما در شب شود. در چنین مواقعی، چیزی میل کنید که بوی خیلی خوبی داشته باشد (مانند پرتقال). پرتقال بوی خوبی داشته و نه تنها باعث نشاط شما می‌شود، بلکه هضم آن نیز راحت بوده و دارای ویتامین C است و قند آن نیز کم است. اگر شما خیلی خسته هستید، بهتر است چیزی بخورید که علاوه بر کربوهیدرات، پروتئین نیز داشته باشد تا انرژی تان را به شما بازگرداند؛ مانند مقداری نان با انواع مغزها، یا غلات آماده همراه با چند نوع مغز و عسل.

## قبل از شام

این اتفاق ممکن است زیاد رخ دهد: هنگامیکه از سر کار برمی‌گردید، آنقدر گرسنه هستید که نمی‌توانید تا آماده شدن شام صبر کنید. در چنین حالتی شما یا شروع می‌کنید به نان و پنیر خوردن، یا مدام به غذایی که در حال آماده کردن آن هستید ناخنک می‌زنید. در هر صورت، با این کار اشتهای شما از بین می‌رود. برای اینکه بتوانید با این گرسنگی بدون از بین بردن اشتهایتان مبارزه کنید، کمی میوه مانند طالبی یا هندوانه یا حتی کمی عسل از قبل آماده کنید و در دسترس داشته باشید تا هر گاه گرسنه بودید، چشمتان به آن بیفتد و اشتهایتان برای صرف آن تحریک شود. این میوه‌های آبدار، در عین حال که گرسنگی مفرط شما را از بین می‌برد، اشتهای شما را کور نمی‌کند.

## خوردن در نیمه شب

اینکه شام شما سبک بوده یا اینکه دیر از سر کارتان برگشته‌اید، فرقی نمی‌کند؛ در هر حال نباید درست قبل از خواب در خوردن زیاده‌روی کنید. کم خوردن قبل از خواب خیلی مهم است، زیرا خوردن غذا درست قبل از خوابیدن می‌تواند بر نوع خواب شما بسیار تاثیرگذار باشد. به جای اینکه با بیسکویت یا باقیمانده غذاها خودتان را سیر کنید، سعی کنید یک لیوان شیر داغ میل کنید. این مواد غذایی احساس گرسنگی شما را از بین می‌برند اما در عین حال سنگین نیستند. کمی نان و ماست، عسل و سیب زمینی پخته نیز گزینه‌های خوبی هستند.

## صبح روز بعد

شاید شما مانند گذشته دیگر جوان و با نشاط نباشید. به همین دلیل هم کمی پرخوری شب قبل می‌تواند صبح روز بعد شما را بی‌حال کند. در چنین حالتی، بهترین گزینه کمی آبمیوه طبیعی است. همچنین می‌توانید از انواع چای‌های معطر مانند چای سبز، چای نعنا و چای بابونه استفاده کنید.  
منبع: دنیای تغذیه