

## خوراکی‌هایی سرشار از مواد مغذی کدامند؟

دنیای مواد غذایی پر از خوردنی‌هایی است که کالری زیادی به بدن تحمیل نمی‌کنند اما در عوض ویتامین و مواد مغذی زیادی دارند. برای همین هم می‌توانید با خیال راحت و اشتهای تمام از این نعمت‌های الهی بهره‌مند شوید.



دنیای مواد غذایی پر از خوردنی‌هایی است که کالری زیادی به بدن تحمیل نمی‌کنند اما در عوض ویتامین و مواد مغذی زیادی دارند. برای همین هم می‌توانید با خیال راحت و اشتهای تمام از این نعمت‌های الهی بهره‌مند شوید.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از روزنامه آرمان؛ این مواد غذایی اغلب سرشار از فیبرهای غذایی هستند. این فیبرها عبور مواد غذایی را از دستگاه گوارش سرعت می‌دهند، احساس سیری زود هنگام و طولانی مدتی ایجاد می‌کنند. میزان پروتئین این مواد غذایی نیز همین خاصیت را دارد. با ما همراه باشید تا با چند تا از این مواد غذایی که می‌توانید با اشتها و خیال راحت میل کنید آشنا شوید.

### گوجه‌فرنگی

گوجه‌فرنگی سرشار از آب و مواد مغذی متعددی مانند پتاسیم است که فشارخون را کاهش می‌دهد. کم کالری و مغذی بودن این ماده غذایی دلیلی است که با خیال راحت و اشتهای تمام از این ماده غذایی نهایت استفاده را ببرید. انتخاب گوجه‌فرنگی‌های گیلاسی به عنوان میان‌وعده یکی از انتخاب‌های مناسب محسوب می‌شود.

### بروکلی

بروکلی یک منبع آنتی‌اکسیدان است. بروکلی بهترین جزو یک سالاد سبزیجات است. بروکلی بخارپز شده و یا تفت داده در کمی روغن یکی از بهترین خوراکی‌ها برای مقابله با گرسنگی است. باید بدانید که شاخص گلیسمی این ماده غذایی پایین است و می‌توانید با خیال راحت از خواص آن بهره‌مند شوید.

### کرفس

کرفس سرشار از آب و فیبر است و یکی از خوراکی‌های رژیمی معروف است. البته بعضی‌ها از این سبزی خوششان نمی‌آید و به زور و اجبار آن را می‌خورند. اما توصیه می‌شود که با میل و رغبت به سراغ آن بروید. کرفس یک ماده غذایی ترد و خنک کننده است و ترکیب آن با ماست یونانی بسیار خوشمزه و رژیمی است.

### لوبیا سبز

طعم لوبیا سبز کمی شیرین است اما با این حال شاخص گلیسمی آن کم است. میزان بالای فیبر لوبیا سبز باعث شده این ماده غذایی کمک زیادی به لاغری و خوش‌اندازی بکند.

### لفل دلمه‌ای

لفل دلمه‌ای قرمز، سبز، زرد یا نارنجی! فرقی نمی‌کند فلفل دلمه‌ای‌تان چه رنگی باشد. مهم این است که این ماده غذایی سرشار از آب و فیبر است. یعنی دو عنصر کلیدی برای سیری زود هنگام و طولانی مدت. می‌توانید فلفل دلمه‌ای را در کنار هوموس (همان پوره نخود) میل کنید. در این صورت تا رسیدن وعده غذایی بعدی کاملاً سیر هستید و نیازی به ریزه‌خواری ندارید.

### خیار

خیار از 95 درصد آب تشکیل شده است و یکی از قهرمانان تامین کننده آب بدن است. اگر چه این میوه کم کالری سرشار از مواد مغذی زیادی نیست اما با این حال ویتامین‌های زیادی دارد و برای سالاد بسیار مناسب است. ترکیب آن با اجزای دیگر سالاد هم باعث خوش طعمی آن می‌شود و هم اینکه ویتامین‌های زیادی به بدن‌تان می‌رسد.

#### کدو مسمایی

کدو هم به اندازه خیار سرشار از آب است. مصرف کدوی خام یا آب پز و یا نیمه پخته شده برای تامین آب بدن مناسب است. می‌توانید با این سبزی انواع غذاها و خوراها را تهیه کرده و میل کنید. می‌توانید کدو را رنده و به ماست اضافه کنید و به عنوان میان‌وعده نوش جان کنید.

#### آرد کامل

چند سال پیش مادر بزرگ‌ها پای سنگ آسیاب دستی می‌نشستند و گندم را داخل آن آرد می‌کردند. این آردی که از بین دو سنگ بیرون می‌ریخت حاوی همه اجزای گندم مانند سبوس، نشاسته و جوانه بود. اگر نان یا پاستاها از این آرد تهیه شده باشند حاوی بیشترین خواص خواهند بود. این آرد حاوی بیشترین عناصر مغذی و فیبرهای غذایی است که بیش از هر چیزی با اشتها زیاد و گرسنگی مقابله می‌کند. البته حواستان باشد اگر قصد لاغری دارید نباید نان‌ها یا پاستاهای تهیه شده از آرد کامل را با مربا، سس‌های چرب و کلا مواد غذایی پرکالری میل کنید.

#### حبوبات

حبوبات منبع فوق‌العاده فیبرها و پروتئین‌های گیاهی هستند که می‌توانند جای گوشت را پر کنند. توصیه می‌کنیم سوپ، آش و سالادهای آن را با این مواد غذایی تهیه و نوش جان کنید.

#### توفو

توفو همان پنیری است که از دانه سویا تهیه می‌شود. این ماده غذایی حاوی پروتئین است. از توفوهای سفت می‌توان برای تهیه سس اسپاگتی و از توفوهای نرم برای تهیه اسموتی استفاده کرد. میزان بالای پروتئین توفو باعث مقابله با گرسنگی شده و سیری طولانی مدتی ایجاد می‌کند.

#### ماهی

ماهی‌ها یک انتخاب مناسب برای تامین پروتئین بدن هستند. ماهی‌های چرب مانند ماهی آزاد، ساردین و قزل‌آلا جزو ماهی‌های مفیدی هستند که سلامت قلب را بالا می‌برند. توصیه متخصصان این است که هر هفته دو مرتبه ماهی میل کنید.

#### گوشت پرندگان

گوشت مرغ و گوشت بوقلمون جزو بهترین گوشت‌هایی هستند که پروتئین بدن‌تان را تامین می‌کنند بدون اینکه چربی زیادی به برنامه غذایی‌تان اضافه کنند. گوشت سفید، کم‌چرب‌تر از گوشت قرمز است به خصوص اگر پوست آن را جدا کنید.

#### زردآلو

زردآلو طعم شیرینی دارد و آبدار است. با این حال این میوه شاخص گلیسمی پایینی دارد و برای همین هم می‌توانید بدون ترس از چاقی با خیال راحت از خواص آن بهره‌مند شوید.

#### مرکبات

پرتقال، گریپ‌فروت و نارنگی و غیره جزو مرکبات و مفید هستند. بهتر است این میوه‌ها را تازه به تازه میل کنید تا اینکه آب آن‌ها را بگیرید. مرکبات نیز مانند زردآلو سرشار از فیبر بوده و در بین میوه‌هایی با شاخص گلیسمی پایین جا دارند.

#### ماست یونانی

ماست یونانی دو برابر بیشتر از ماست‌های معمولی پروتئین دارد. این ماست به عنوان میان‌وعده فوق‌العاده است و می‌توانید آن را جایگزین سس مایونز یا خامه کنید.

#### پنیر کم چرب

پنیر معمولاً چرب است و برای همین هم انگشت اتهام به سوی او نشانه رفته است که باعث چاقی می‌شود. اما با این حال پنیرهای کم چرب نیز وجود دارد که کمتر از 20 درصد چربی دارند. این نوع پنیرها منبع پروتئین بوده و چربی کمی دارند برای همین هم برای سلامتی و حفظ تناسب اندام فوق‌العاده‌اند.

#### شیر و نوشیدنی سویا

اگر علاقه‌ای به شیر ندارید و دنبال یک جایگزین می‌گردید شیر یا نوشیدنی سویا یک انتخاب فوق‌العاده است. شیر سویا یکی از آن نوشیدنی‌های گیاهی مفید است که به اندازه شیر معمولی پروتئین دارد. حتی شیر برنج یا شیر بادام نیز به اندازه شیر سویا پروتئین ندارند. برای همین هم می‌توانید با خیال راحت از این شیر گیاهی برای تامین پروتئین بدنتان استفاده کنید.