



کاهش قند مصرفی

باید در انتخاب نوشیدنی‌ها و مواد غذایی شیرین دقت کنید و بدون اینکه خودتان را از طعم دلخواهتان محروم سازید با استفاده از ترفندهای ساده میزان قند دریافتی را به حداقل برسانید. با ما باشید تا بگوییم چگونه کامتان را بدون دریافت کالری زیاد شیرین کنید.

باید در انتخاب نوشیدنی‌ها و مواد غذایی شیرین دقت کنید و بدون اینکه خودتان را از طعم دلخواهتان محروم سازید با استفاده از ترفندهای ساده میزان قند دریافتی را به حداقل برسانید. با ما باشید تا بگوییم چگونه کامتان را بدون دریافت کالری زیاد شیرین کنید.

کوچک و بزرگ ندارد. همه‌ی ما کمابیش عاشق طعم شیرین هستیم و خوردن شیرینی، نوشابه، بستنی و غیره را با هیچ چیزی در دنیا عوض نمی‌کنیم. البته خودتان بهتر می‌دانید که مصرف زیاد قند و شیرینی‌جات و نوشیدنی‌های شیرین برای سلامتی خوب نیست و مصرف بیش از اندازه‌ی این قبیل خوردنی‌ها زمینه‌ی ابتلا به چاقی و خدای نکرده دیابت نوع 2 را فراهم می‌کند.

اگر می‌خواهید کالری زیادی وارد بدنتان نشود و زیاد چاق نشوید یا اینکه خطر ابتلا به دیابت را به حداقل برسانید باید هوشمندانه عمل کنید.

کار سختی نیست فقط باید در انتخاب نوشیدنی‌ها و مواد غذایی شیرین دقت کنید و بدون اینکه خودتان را از طعم دلخواهتان محروم سازید با استفاده از ترفندهای ساده میزان قند دریافتی را به حداقل برسانید. با ما باشید تا بگوییم چگونه کامتان را بدون دریافت کالری زیاد شیرین کنید.

بفرمایید لیوناد

زمانی که از راه می‌رسید به خصوص وقتی که هوا گرم است هیچ چیز مانند یک نوشیدنی شیرین و خنک، دلچسب و گوارا نیست. حالا اگر این نوشیدنی یک لیوان لیوناد باشد که فوق‌العاده است؛ اما این بار یک روش جدید را برای شیرین کردن نوشیدنی مورد علاقه‌تان امتحان کنید. به جای شکر از شکر اسپلندا استفاده کنید. در این صورت بدون محروم ماندن از طعم شیرین 84 کالری کمتر دریافت می‌کنید.

اسپلندا 600 بار شیرین‌تر از شکر معمولی است که به صورت محصول بسته‌بندی شده به فروش می‌رسد. این شیرین‌کننده‌ی مصنوعی تأثیری در قند خون ندارد. برای تهیه‌ی این شیرین‌کننده می‌توانید از انجمن دیابت یا انجمن‌های اطلاع‌رسانی دیابت دیگر اطلاعات لازم را کسب کنید. شیرینی‌فروشی‌هایی که شیرینیجات مخصوص دیابتی‌ها را عرضه می‌کنند نیز از شکر اسپلندا یا شیرین‌کننده‌های دیگر مانند عصاره‌ی گیاه استویا استفاده می‌کنند.

توت‌ها را دریابید

اگر می‌خواهید یک ماده‌ی غذایی شیرین، آب دار و خوش‌رنگ و لعاب میل کنید به سراغ توت‌فرنگی، تمشک، شاه‌توت و اگر گیرتان آمد بلوبری بروید. البته به غیر از توت‌فرنگی برای خوردن توت‌های دیگر باید کمی صبر کنید.

در هر حال این میوه‌های ریز بدون هسته، سرشار از ترکیبات آنتی‌اکسیدانی هستند که به طبیعی‌ترین روش ممکن با انواع بیماری‌ها و ناخوشی‌ها مقابله می‌کنند. توت‌ها، خوش‌رنگ و لعاب هستند و درعین‌حال سرشار از انواع ویتامین‌ها و فیبرها می‌باشند که برای سلامتی لازم و ضروری‌اند. یک مشت توت‌فرنگی میل کنید تا بدون دریافت کالری زیاد میل شدیدتان به مصرف طعم شیرین را جوابگو باشید. در واقع بدون عذاب وجدان و سرزنش کردن خودتان هم لذت ببرید و هم ویتامین بزنید.

بفرمایید پرتقال

پرتقال با آن طعم ترش و شیرین یک میان‌وعده‌ی فوق‌العاده محسوب می‌شود. این میوه‌ی ساده سرشار از ویتامین C، اسیدفولیک، فیبر و کلسیم است که علاوه بر ارضای میل شدید به طعم شیرین، کالری زیادی به بدن تحمیل نمی‌کند. علاوه بر

این‌ها باید بدانید که میزان سدیم، کلسترول و اسیدهای چرب این میوهی آبدار بسیار کم است. پس به جای شیرینی‌های سرشار از قند و چربی یک عدد پرتقال میل کنید.

شکلات سیاه‌فرماید شکلات سیاه

شما هم جزو افرادی هستید که بعد از ظهرها چرت کوتاهی می‌زنید و بعد از آن دلتان می‌خواهد چایتان را با شیرینی میل کنید؟ اگر جوابتان مثبت است این بار به جای شیرینی و کیک و غیره، شکلات سیاه میل کنید. این ماده‌ی غذایی باارزش علاوه بر داشتن طعم شیرین، سرشار از خواص آنتی‌اکسیدانی است که بدن را از گزند بیماری‌ها دور می‌کند. با خوردن این نوع شکلات با یک تیر چند نشان می‌زنید: کامتان شیرین می‌شود و درعین‌حال قند، چربی و در نهایت کالری کمی دریافت می‌کنید.

بفرمایید شیرینی مامان‌پز

بدون شک خوردن کیک، بیسکویت و شیرینی یکی از ساده‌ترین لذت‌های زندگی است؛ اما احتمال دارد به هر دلیلی خودتان را از این لذت ساده محروم کرده باشید؛ اما بهتر است به خودتان سخت نگیرید. می‌توانید با تهیه‌ی شیرینی‌های خانگی بدون نگرانی از دریافت کالری و قند با شیرینی آشتی کنید. تنها کاری که باید بکنید این است که به جای شکر معمولی از شکر اسپلندا استفاده کنید.

اگر با این شکر بیسکویت خانگی تهیه کنید در هر عدد بیسکویت حدود 23 کالری کمتر دریافت خواهید کرد. توجه داشته باشید اگر 275 گرم شکر اسپلندا داشته باشید به راحتی آشپزی می‌کنید، از طعم شیرینی‌های خانگی‌تان لذت می‌برید و کالری هم دریافت نمی‌کنید.

بفرمایید غلات صبحانه و چای شیرین

اگر عاشق غلات صبحانه هستید و اگر چای شیرین صبحانه برایتان خیلی دل‌چسب است اما به دلیل ترس از کالری، خودتان را از آن‌ها محروم می‌کنید و حتی از خیر صبحانه‌ی مورد علاقه‌تان می‌گذرید زمان آن رسیده از سرزنش کردن خود دست بردارید و با خیال راحت صبحانه‌تان را میل کنید. فقط کافی ست به جای دو قاشق شکر که به غلات صبحانه، شیر یا چایتان اضافه می‌کنید از شکر اسپلندا استفاده کنید. با همین کار ساده 28 کالری کمتر دریافت می‌کنید.

بستنی یخی

کافیست در سوپرمارکت محله‌تان سری به قفسه‌ی مخصوص بستنی بزنید تا با انواع و اقسام بستنی‌های خوش‌مزه با طعم‌های مختلف روبه‌رو شوید. از بستنی سنتی گرفته تا انواع بستنی‌های میوه‌ای و وانیلی و غیره انتظارتان را می‌کشد. اگر نمی‌توانید از بستنی دل بکنید بهتر است بستنی یخی را انتخاب کنید. چون این نوع بستنی‌ها معمولاً حاوی چربی‌های ترانس، کلسترول و همچنین قند کمتری نسبت به بقیه‌ی بستنی‌ها می‌باشند.

البته می‌توانید گشتی در اینترنت بزنید و طرز تهیه‌ی بستنی یخی خانگی را هم یاد بگیرید. به جای شکر معمولی از همین شکر اسپلندا استفاده کنید و بدون ترس از دریافت کالری و قند زیاد از طعم شیرین بستنی‌تان لذت ببرید.

توجه توجه

توصیه می‌کنیم استفاده از شیرین‌کننده‌های مصنوعی را تبدیل به کار هر روزتان نکنید. هر چه باشد مصرف زیاد شیرین‌کننده‌های مصنوعی نیز مشکلات خود را خواهد داشت.

توصیه می‌کنیم تا حد امکان از استویا که به صورت عصاره و گیاه خشک به فروش می‌رسد استفاده کنید چون جایگزین مناسب‌تری برای قند و شکر معمولی است.

در نهایت اینکه الهی کامتان همیشه شیرین و تنتان سالم باشد.