



7 خوراکی شگفت انگیز برای نیمه شب هایی که گرسنگی به شما اجازه خواب نمی دهد

حتماً برای شما پیش آمده که نیمه های شب به خاطر صدای شکمتان و گرسنگی از خواب بیدار شوید و سراغ یخچال بروید.

حتماً برای شما پیش آمده که نیمه های شب به خاطر صدای شکمتان و گرسنگی از خواب بیدار شوید و سراغ یخچال بروید. اما گاهی عذاب وجدان و ترس ناشی از چاق شدن آن قدر زیاد است که شما بدون توجه به خوراکی ها دوباره به تخت خواب می روید. ترسی که اگر در طول روز کالری مورد نیاز بدن شما تأمین نشده باشد کاملاً بدون دلیل است و شما می توانید با خیال راحت یک میان وعده خوشمزه در نیمه شب داشته باشید.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از شفقنا، در این گزارش ما 7 خوراکی بی نظیر برای گرسنگی های نیمه شب را به شما معرفی می کنیم:

ذرت بو داده

احتمالاً در نظر شما خوردن ذرت بو داده همان قدر می تواند ناسالم باشد که خوردن یک بسته چیپس. اما اشتباه می کنید، ذرت بو داده کالری کمتری دارد و حاوی مقدار قابل توجهی آنتی اکسیدان و فیبر است. بنابراین اگر خود شما نوع کم کالری این خوراکی خوشمزه را انتخاب کنید می توانید از مزایای آن بهره مند شوید.

گیلاس

شیرین، کمی ترش و از همه مهم تر سیر کننده. خوردن گیلاس یا میوه هایی شبیه آن بهترین راه برای رفع گرسنگی است. این میوه شگفت آور حاوی مقدار قابل توجهی ملاتونین است که خواب راحت شما را ممکن می کند.

بادام

بادام مغزی بی نظیر حاوی مقادیر قابل توجهی فیبر، پروتئین و منیزیم که آن را به یک انتخاب سالم برای سیر شدن در نیمه بدل می کند. این مغز در کنار اینکه از گرسنه شدن شما جلوگیری می کند بهیچ تأثیری در افزایش وزن یا بالا رفتن کلسترول بدن شما ندارد.

سرلاک

ماده اصلی سازنده سرلاک ها غلات سبوس دار و ویتامین B است، اما این خوراکی مفید مقدار زیادی شکر و کالری نیز دارد. بنابراین بهتر است در هنگام خرید نوع کم کالری ولی با پروتئین بالا را انتخاب کنید؛ بهترین گزینه سرلاک ساده کم شیرین است که همراه با شیر کم چرب مصرف شود و به خواب شما کمک کند.

ماست

خوردن روزانه ماست های کم چرب علاوه بر اینکه پروتئین مورد نیاز بدن را تأمین می کند، موجب سیری طولانی مدت نیز می شود. اما دقت باشید که ماست بدون شکر خریداری کنید و آن را با میوه تازه، دارچین یا وانیل ترکیب کنید.

بستنی

اگر تبع شما به سمت خوردن خوراکی های شیرین در نیمه های شب گرایش دارد، بستنی های کم چرب با کالری کمتر 100 گرم

انتخاب مناسبی برای شماست.

گل کلم

در شب های زمستان دوست دارید چیزی بخورید که شما را گرم نگه دارد؟ پیشنهاد ما به شما گل کلم بخار پز است که با مقداری افزودنی های طعم دهنده پخته شده است. خوراکی سالم که هم شما را سیر می کند و هم برای سلامتی مفید است.

منبع فاکس