

## ۱۷ ماده غذایی ضد اشتها



برخلاف برخی افراد که همیشه از بی‌اشتهایی شکایت می‌کنند عده‌ای هستند که از اشتهای زیاد خود شاک می‌هستند. این افراد بی‌وقفه میل به خوردن دارند و به احتمال زیاد چاق نیز هستند.

همشهری آنلاین: برخلاف برخی افراد که همیشه از بی‌اشتهایی شکایت می‌کنند عده‌ای هستند که از اشتهای زیاد خود شاک می‌هستند. این افراد بی‌وقفه میل به خوردن دارند و به احتمال زیاد چاق نیز هستند.

اگر شما هم جزو افرادی هستید که نمی‌دانید با اشتهای زیادتان چه کنید مطالعه‌ی این مطلب را از دست ندهید. چون مواد غذایی مفید و سالمی وجود دارند که باعث احساس سیری شده و اشتهای زیاد را از بین می‌برند.

### نارگیل

نارگیل برای ایجاد احساس سیری فوق‌العاده است. هر 100 گرم از این میوه حدود 14 گرم فیبر دارد و به همین دلیل فقط یک مشت از این میوه می‌تواند معده را پر کرده و ساعت‌ها شما را سیر نگه دارد.

### بادام

بادام سرشار از پروتئین گیاهی است. هر 100 گرم از این ماده‌ی غذایی مفید حدود 25 گرم پروتئین دارد. در نتیجه تأثیر زیادی در کنترل اشتها و ایجاد احساس سیری دارد. روزانه ده تا پانزده عدد بادام برای سیر شدنتان کافی است.

### انجیر

مصرف کردن انجیر خشک برای اکثر افراد ساده‌تر از خوردن انجیر تازه است. در هر حال انجیر سرشار از فیبر و البته حاوی قند است. این ماده‌ی غذایی می‌تواند اشتهای شما را کنترل کند. اگر طرفدار طعم شیرین هستید می‌توانید از خوردن آن لذت ببرید.

### زیتون

نیازی نیست منتظر ساعت غذا باشید تا به سراغ زیتون بروید. زیتون سرشار از فیبر و چربی‌های گیاهی است که به کاهش اشتها کمک می‌کنند. توصیه می‌کنیم در بین روز و حتی به عنوان میان وعده زیتون میل کنید.

### میوه‌ی شاه‌بلوط

میوه‌ی شاه‌بلوط حاوی میزان قابل‌توجهی فیبر است. به همین دلیل باعث کاهش اشتها و سیری طولانی‌مدت می‌شود. بهتر است بدانید که هر 100 گرم از این میوه 6 گرم فیبر دارد. آرد شاه‌بلوط نیز گزینه‌ی خوبی برای تهیه‌ی نان‌هایی با طعم خاص است. در این آرد نیز به میزان قابل‌توجهی فیبر وجود دارد.

### موزلی با میوه‌های خشک

موزلی از غلات تهیه می‌شود و یکی از صبحانه‌های مورد علاقه‌ی اروپایی‌ها محسوب می‌شود. شما هم می‌توانید طرز تهیه‌ی آن را با جوی دو سر یاد بگیرید و با انواع میوه‌های خشک و توت و غیره میل کنید. خواهید دید روزتان را با انرژی زیاد و بدون پرخوری به شب خواهید رساند.

### خوراک لپه

شاید کمی برایتان عجیب باشد و لپه را صرفاً مناسب خورش قیمة بدانید. اما بهتر است بدانید که این ماده‌ی غذایی یک میان وعده‌ی مناسب برای بعدازظهر است. می‌توانید لپه را پخته و با کمی روغن هسته انگور و گوجه‌فرنگی رنده شده مخلوط کرده و میل کنید. با همین کار ساده تا شب سیر خواهید بود.

## سیب‌زمینی شیرین

سیب‌زمینی شیرین مانند سیب‌زمینی معمولی حاوی فیبر است. البته بیشترین میزان فیبر این مواد غذایی در پوست آن‌ها قرار دارند. توصیه می‌شود سیب‌زمینی شیرین به صورت بخارپز و درسته مصرف شود.

از پوره کردن آن خودداری کنید چون بیشتر فیبرهای خود را از دست می‌دهد. این ماده‌ی غذایی مفید برای کنترل قند خون و کنترل اشتها بسیار موثر است.

## خرما

اگر با انجیر خشک میانه‌ای ندارید می‌توانید خرما میل کنید. خرما حاوی میزان زیادی فیبر و قند است و به راحتی می‌تواند اشتهای شما را کنترل کند.

## تمشک

تمشک سرشار از ویتامین C و فیبر است. این میوه‌ی خوشمزه و مفید علاوه بر این که حال و هوایتان را عوض می‌کند و لبخند بر لبانتان می‌نشانند می‌تواند اشتهایتان را نیز کنترل کند.

## لوبیای قرمز

لوبیا را یکی از منابع گیاهی خوب پروتئین و فیبر بدانید. این ترکیبات مغذی به سادگی معده را پر کرده و شما را از پرخوری یا ریزه‌خواری بین غذا دور می‌کنند.

## نان کامل

نان تهیه شده از آرد سبوس دار علاوه بر انرژی لازم برای شما حاوی میزان زیادی فیبر نیز هست که باعث ایجاد احساس سیری طولانی‌مدتی می‌شود. در نتیجه اگر می‌خواهید اشتهایتان را کنترل کنید نان سبوس‌دار میل کنید.

## هوموس

هوموس از نخود تهیه می‌شود و مصرف آن با نان پیتا خوشمزه و انرژی‌زا است. مصرف این غذای عربی یونانی باعث کنترل اشتهای شما خواهد شد.

## موز

مصرف موز بسیار راحت است و می‌توانید در پایان غذا به عنوان دسر سیرکننده مصرف کنید. این میوه‌ی خوشمزه به خوبی شما را سیر کرده و از پرخوری دور می‌سازد.

## نان گندم سیاه

یک جایگزین برای نان‌های سبوس‌دار و یا نان تهیه شده از آرد شاه بلوط نان گندم سیاه است. با مصرف این نان‌ها شما می‌توانید فیبر و مواد معدنی خوبی دریافت کرده و به خوبی اشتهایتان را کنترل کنید.

## شکلات سیاه 70 درصد

شما می‌توانید بدون داشتن هیچ عذاب وجدانی روزانه مقداری شکلات سیاه 70 درصد (یک تا دو مربع) میل کنید. این ماده‌ی غذایی احساس سیری زود هنگامی ایجاد کرده و اشتهایتان را کنترل می‌کند.

## آووکادو

آخرین ماده‌ی غذایی سیرکننده و ضدآشتهای انتخاب شده آووکادو است. میوه‌ای که حاوی میزان قابل توجهی امگا 3 و همچنین فیبر است. بافت کرم مانند این میوه برای تزیین و صرف با انواع غذاها همخوانی دارد. با مصرف این میوه شما از ریزه‌خواری و پرخوری روزانه در امان خواهید ماند.