

الوجبات الخفيفة الصحية

العديد يصفها بأنها الوباء المسئول عن انتشار السمنة . بينما إذا قام الإنسان بتوظيفها بالطريقة الصحيحة ستأتي بالنتائج الحميدة والإيجابية لصحته فهي ليست سيئة . إنما تعتمد على نوع وكمية الطعام الذي تختاره عند تناولك لوجباتك ..

تعريف الوجبات الخفيفة

هي الأطعمة أو المشروبات المتناولة بين وجبات الطعام الثلاث الرئيسية (الفطور - الغداء - العشاء) ويمكن جعلها جزءاً من نمط حياة صحي باختيار الوجبات الخفيفة قليلة الملح و الدهون والسكر والمضافات الاصطناعية مع ضرورة عدم الإفراط في الكميات المتناولة منها .

فوائد الوجبات الخفيفة الصحية

- تحد من الشهية .
- تنشط عملية الأيض أو حرق الطاقة في الجسم مما يساعد على تخفيف الوزن الزائد أو الحفاظ على الوزن المناسب .
- تساعد على عدم الإسراف في الطعام عند الوجبات الأساسية إذ أنك تتحكم بالشعور بالجوع والشراهة عندما تتناول وجبة خفيفة وصحية قبل ساعتين مثلاً من الوجبة الأساسية .
- مكملات لبعض الاحتياجات الغذائية الضرورية للجسم من العناصر الغذائية التي قد لا يحصل عليها في الوجبات الرئيسية .

اعتقاد خاطئ

يعتقد البعض بأن الاكتفاء بتناول وجبة إلى وجبتين في اليوم أمر جيد للوصول إلى الوزن المناسب ولكن سيكتشفون لاحقاً أنّ قدرتهم على حرق الطاقة تقل وتبطأ مع مرور الوقت وأن أجسامهم تعمل على تخزين المزيد من الدهون. ومن المعروف أيضاً عند تناول وجبة أو وجبتين في اليوم، يسرف الشخص في تناول الطعام لأنه من الصعب عليه التحكم بالكميات عند الشعور بالجوع الشديد.

هل الجميع بحاجة لتناول الوجبات الخفيفة ؟

ليس الجميع بحاجة إليها فالحاجة اليها تعتمد على العمر، والصحة، والوزن ومستوى النشاط الذي يقوم به الفرد . كثير من الناس الذين يحاولون إنقاص وزنهم يكونون أكثر نجاحاً إذا تناولوا وجبات خفيفة صحية بين الوجبات الأساسية و خاصة إذا احتوت على الألياف لأنها تساعد على الإحساس بالشبع .

المسألة ليست متعلقة بالسرعات الحرارية فقط

بل عليك الانتباه على أن ما تتناوله من وجبات خفيفة يجب أن تكون مغذية و مفيدة و لا تصب جل اهتمامك فقط على السرعات الحرارية فالمحليات الصناعية بالرغم من خلوها من السرعات إلا أن هناك إشكالية كبيرة بشأن سلامتها وتأثيرها على صحة المستهلك .



قم بالتوزيع الصحيح

إذا قررت تناول 6 وجبات في اليوم 3 منها رئيسية والأخرى خفيفة وزع احتياجك من السرعات الحرارية اليومية على هذه الوجبات و في العادة تحتوي الوجبة الرئيسة على المقدار الأكبر منها مع مراعاة القيمة الغذائية لجميع الوجبات .

في متناول اليد

ضع وجبات خفيفة صحية في ثلاجتك أو خزانك في المنزل. كما يمكنك تجهيزها مسبقاً ووضعها في أكياس أو علب تأخذها حينما و أينما تشاء سواء لمكان عملك أو دراستك .



كيف تختار وجبتك الخفيفة ؟



- * أختار وجبة ترضي جوعك .
- * تمد جسمك بالطاقة والعناصر الغذائية المفيدة .
- * تيقنك ضمن هدفك من السرعات الحرارية اليومية .
- * تستطيع أن تختارها من المجموعات الغذائية التالية :

الخضروات والفواكه الطازجة: تشعرك بالامتلاء لاحتوائها على الألياف وهي ليست فقط قليلة السرعات وإنما هي خالية من الدهون (غير الصحية) أيضاً وهي غنية بالفيتامينات والمعادن والمواد المغذية الأخرى.

الأغذية المحضرة من الحبوب الكاملة: مثل الخبز الأسمر و حبوب الإفطار بالنخالة فهي غنية بالكربوهيدرات المعقدة والألياف التي تعتبر بطيئة الهضم فتعطي إحساس بالشبع لفترة أطول بالإضافة لكونها ذات قيمة غذائية أعلى من الحبوب غير الكاملة.



البذور والمكسرات: تعتبر عالية في محتواها من البروتين والدهون فتعطي إحساساً بالشبع لفترة أطول والدهون الموجودة فيها أحادية التشبع أي أنها دهون صحية غير ضارة ولكنها تحتوي على سرعات حرارية عالية لذلك يجب عدم تناول كميات كبيرة منها والاكتفاء مثلاً بقبضة يد منها .

منتجات الألبان قليلة أو خالية الدسم: الجبن، الزبادي وغيرها من منتجات الألبان وهي مصادر جيدة للكالسيوم والبروتين، بالإضافة إلى العديد من الفيتامينات والمعادن الأخرى.



معاً لنتناول



طعاماً صحياً بين الوجبات

2011

الصورة	الملاحظات	السرعات	الكمية	النوع
	مقشرة جيدا	60	3/4 كوب	الجزر
	استبدال الكرفس بالخيار/الجزر	108	3 ملاعق طعام	الكرفس والحمص
	150 جرام	27	3/4 كوب	الطماطم
	البسكويت بالنخالة الجبن قليل الدسم	70	3+ ملاعق طعام	بسكويت سادة مع الجبن
	بدون إضافات دسمة	90	5 ملاعق طعام	سلطة البقوليات المسلوقة
	يفضل الزبادي قليل الدسم	155	4/3 كوب 2/1+ كوب	زبادي مع الفواكه
	الحليب قليل الدسم	170	250مل 1كوب	حليب بالشكولاتة
	يفضل قراءة البطاقة الغذائية	110	قطعتين	معمول بالتين
		70	18 جرام	الكرواسان
	يفضل التوست من الحبوب بالنخالة	135	ملعقة شاي+ توست واحد	زبده الفول السوداني مع التوست
	الناشوز سادة الصلصة طازجة	100	10 قطع+ 2ملعقة طعام	الناشوز مع صلصة الطماطم
	الحليب قليل الدسم	180	كوب + 3 قطع	حليب مع بسكويت قهوة الصباح
	البسكويت من القمح بالنخالة	200	قطعة+ 2ملعقة طعام	بسكويت باللوز و التوت

أمثلة لوجبات صحية خفيفة

الصورة	الملاحظات	السرعات	الكمية	النوع
	طازجة غير محمصة وغير مملحة	139	20 حبة	اللوز
		179	ملعقتين طعام	مكسرات مشكلة
	سرعاتها أعلى من الطازجة ولكنها مشبعة أكثر	97	2.5 ملعقة طعام	الفواكه المجففة
	تناولها في موسمها	95	حببتين متوسطة وصغيرة	اليوسفي أو السنطرة
		185 جرام	96	التفاح
		118 جرام	105	حبة متوسطة الموز
	تناولها في موسمها	145	3/4 كوب	العنب
	يفضل أن تكون بالماء وليس الزيت	99	5.5 ملعقة طعام	التونة
	أن تكون بالتوابل غير الملح	72	2ملعقة طعام	البازلاء المجففة
	ملاحظة كمية الملح في الفشار المعبأ منهما قد يحتوي على دهون مشبعة ضارة	بالزيت 110 بدون 62	2 كوب	الفشار أو النفيش
		150	قطعة صغيرة	كعك بالنخالة