

# إزاي نخس في الشتا؟: 5 وجبات مشبعة لمواجهة الجوع الليلي



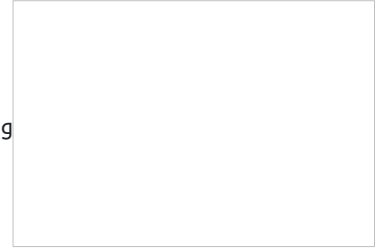
السبت 6 يناير 2018 06:01 م

ربما ترى أن هذا الكلام خال من الواقعية، ولكن موقع «steptohealth» أكد أن الطقس البارد هو وقت سحري للتخلص من تراكم الدهون، ويرجع ذلك إلى أن معدل حرق الدهون في هذا الطقس أعلى من الطقس المعتدل، حيث يحاول الجسم أن يعادل درجة حرارته بحرق مزيد من السعرات وتحويلها إلى طاقة ☐  
ولكن لماذا نعاني من زيادة الوزن أكثر في الشتاء؟  
لأن حرق الدهون يزيد معه الشعور بالجوع، لذا فإن الشخص الذي يتحكم في شهيته أو على الأقل يبحث عن الاختيارات الذكية التي تشعر بالجوع دون زيادة في الوزن، لاشك أنه سيخسر جزء لا بأس به من الوزن خلال فترة الشتاء ☐  
ولأن الشعور بالجوع يزيد في ساعات الليل، قدم الموقع 5 وجبات مشبعة تقضي على الجوع دون زيادة في الوزن:

## 1- البيض

يمكنك تناول 2 بيضة بأي طريقة مفضلة، بشرط ألا تتناول معهم كربوهيدرات ☐  
ويحتوي البيض على كمية من البروتين تساعد على إفراز الجسم لهرمون الشبع من ثم لا يشعر بالجوع حتى إذا كان الطقس شديد البرودة ☐

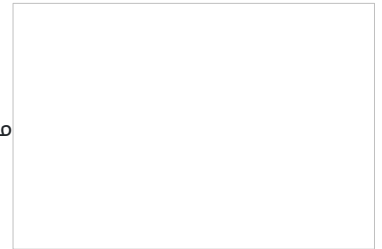
وجبة بيض



## 2- المكسرات

إذا كنت لا تشعر بجوع شديد ولكنك بحاجة إلى تناول وجبة تسلية، فلا مانع من تناول المكسرات (كمية بحجم قبضة اليد)، فهي مصدر للأحماض الأمينية التي تساعد على حرق الدهون ☐

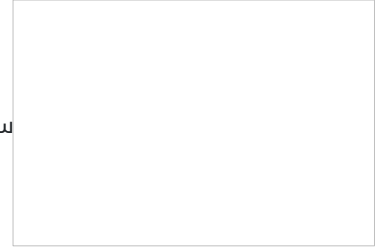
مكسرات



## 3- الأسماك البيضاء

سشريحة من السالمون ، أو فيلية السمك المشوي على العشاء مع صحن من السلطة دون إضافة زيت أو ملح، هي وجبة مشبعة إذا كنت تشعر بالجوع الشديد ☐

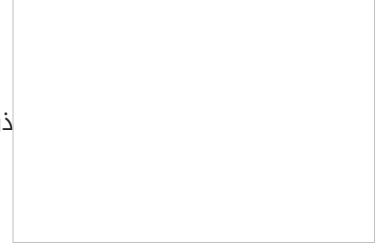
سمك فيليه بالسلطة



#### 4- الذرة الحلوة

من الاختيارات المحببة في ساعات الليل أمام الفيلم المفضل هو الذرة الحلوة، فهي وجبة تشعرك بالشبع وتملأ المعدة، كما أنها تساعد على خفض الكوليسترول □

ذرة حلوة



#### 5- كوب من الزبادي مع حبات الفاكهة المجففة

من أفضل الوجبات الليلة هو الزبادي ليس فقط لأنه ينقص الوزن بينما لأنه يساعد على الهضم و النوم العميق □

زبادي بالفواكهة المجففة

