

# وجبات خفيفة عالية البروتين منخفضة السعرات الحرارية



الأربعاء 9 نوفمبر 2022 02:46 م

عندما يكون هناك عدة ساعات بين الوجبات ، فأنت بحاجة إلى شيء من شأنه أن يحميك ويعطيك الطاقة ☐ من الجيد أن تستمتع بتناول بعض الوجبات الخفيفة الغنية بالبروتين والتي لا تحتوي على نسبة عالية من الدهون كما انها منخفضة السعرات الحرارية والتي لن تدمر نظامك الغذائي الصحي .

أن الاستمتاع بتناول وجبة خفيفة يمكنها ان تمنع الشعور بالجوع وتقلل رغبتك في تناول وجبة أخرى كما يمكنها أن يساعدك أيضًا في الحصول على العناصر الغذائية المهمة في نظامك الغذائي ، وكل هذا يعتمد بالطبع على اختيارك خيارات الوجبات الخفيفة الصحية ☐ من المهم أيضًا إدراك سبب تناولك للأكل . إذا كان جسمك جائعًا حقًا ، فأنت بحاجة إلى إطعام نفسك ☐ إذا كنت تأكل لأنك تشعر بالملل أو التوتر ، فمن الأفضل أن تجد إلهاء آخر ☐ من الممكن أيضًا أن يخلط جسمك بين الإرهاق والجوع .

عندما تكون جائعًا ، هل تختار وجبات خفيفة مع البروتين؟ لقد أوضحت الأبحاث أن الأشخاص الذين يستهلكون المزيد من البروتين طوال اليوم لديهم نجاح أكبر في إنقاص الوزن مقارنة بالأشخاص الذين يستهلكون أقل ☐ لذلك، عندما تحاول إنقاص الوزن ، يجب ألا تدرج فقط البروتين في وجباتك ، ولكن أيضًا في وجباتك الخفيفة . ماهي فائدة تناول الوجبات الخفيفة عالية البروتين :

الهدف الأساسي من تناول الوجبات الخفيفة هو منع نفسك من الشعور بالجوع بين الوجبات . المشكلة هي أن العديد من الأطعمة الخفيفة المعبأة مثل رقائق البطاطس ، المفرقعات ، المعجنات ، إلخ - لا تحتوي على العناصر الغذائية التي تحتاجها حتى تكون راضيًا وسوف تشعر بالجوع بفترة قليلة وهذا الامر غير مجدي لتحقيق هدفك في انقاص الوزن .

لذا ينصح بتناول وجبات خفيفة عالية البروتين ومنخفضة في السعرات الحرارية ، فالبروتين يمنعك من الشعور بالجوع مرة أخرى على الفور لأنه يستغرق وقتًا أطول للهضم ، كما إن الأحماض الأمينية في البروتين تستغرق بعض الوقت لتتحلل ، مما يجعلك تشعر بالشبع لأطول فترة ممكنة ☐ كما انه يمنعك من الشعور بالركود ، ويحافظ على مستويات الطاقة لديك ثابتة .

بالنسبة إلى مقدار البروتين الذي يجب أن تتناوله ، يميل هذا إلى التباين اعتمادًا على عدة عوامل ، بما في ذلك الجنس والنشاط البدني . التوصية العامة للنساء هي تناول 15 إلى 35 جرامًا لكل وجبة ، ويمكن أن تحتوي الوجبة الخفيفة المرضية على 5 إلى 15 جرامًا من البروتين ☐ تحتوي كل هذه الوجبات الخفيفة ذات السعرات الحرارية المنخفضة على عدد من البروتينات ضمن هذا النطاق ، لذلك سوف تمنحك بالتأكيد الدفعة التي تحتاجها للحصول على الطعام من الوجبة إلى الوجبة . فقط تأكد من ملاحظة أن بعض أحجام التقديم لهذه الوصفات منخفضة جدًا ، لذلك ستحتاج إلى مضاعفة حجمها أو مضاعفتها ثلاث مرات من أجل الحصول على ما يكفي من البروتين لتشعر بالرضا حقًا . وضع في اعتبارك أن احتياجاتك من السعرات الحرارية تعتمد على نوع جسمك ومستوى نشاطك وأهدافك ومجموعة من العوامل الأخرى ☐

1.زبادي يوناني :

تعتبر أكواب الزبادي اليونانية وجبة خفيفة سهلة يمكنها ان تكبح رغبتك الشديدة في تناول الطعام . ومع ذلك ، فإن بعض العلامات التجارية تحتوي على السكريات المضافة . لذلك اختر بحكمة إذا كنت تحاول تقليص وزنك ، تعتمد السعرات الحرارية في هذه الوجبة الخفيفة الغنية بالبروتين على مستوى الدهون الذي تشتريه ☐ الزبادي قليل الدسم منخفض في السعرات الحرارية حيث تحتوي حاوية اللبن الزبادي اليونانية الخالية من الدهون على 80 سعرة حرارية فقط وتحتوي علي 15 جرامًا من البروتين ، بدون دهون و 6 غرامات من الكربوهيدرات .، يمكنك زيادة عامل التغذية عن طريق إضافة قطع من الفاكهة المفضلة لديك للتناول وجبة خفيفة مغذية .

2.اللوز والجوز والمكسرات الأخرى :

المكسرات العادية أو المحمصة لذيدة ، مقرمشة وسهلة الأكل ، مما يجعلها وجبة خفيفة مثالية عالية البروتين ومنخفضة السعرات الحرارية الوجبة الواحدة عادة ما تكون بين 10 و 15 المكسرات . ابحث عن المكسرات مع توابل أقل و تناولها بين وجبة الغداء ووجبة العشاء .  
3. بذور اليقطين :

يمكن لبذور اليقطين تقديم وجبة سريعة وسهلة عندما تكون جائعًا أثناء التنقل . توفر هذه البذور أيضًا الألياف لتساعدك على الشعور بالشبع لفترة أطول . أفضل بذور اليقطين هي تلك التي تشويها بنفسك باستخدام زيت صحي ، ولكن يمكنك أيضًا شرائها من المتجر .  
4. بيض البيض مع الخضار :

إذا قمت بخلط بعض بيض البيض مع عدد قليل من الخضروات المفرومة (جرب الفطر والسبانخ) ، ثم قم بطهيها ، ستحصل على وجبة خفيفة سهلة محمولة خالية من الدهون والكربوهيدرات ولكن مليئة بالبروتين . يحتوي بيض البيض على حوالي 20 سعرة حرارية فقط و 5 غرامات من البروتين ، وستضيف الخضروات الألياف والمواد المغذية الأخرى لهذه الوجبة وستساعدك الألياف على الشعور بالشبع والامتلاء لأطول فترة ممكنة .  
5. السوشي :

توجه إلى قسم الطعام الآسيوي في السوق عندما تتوق إلى تناول نكهات البروتين الشهية . السوشي مع سمك التونة وسمك السلمون وأنواع أخرى من المأكولات البحرية الصحية هو خيار جيد للوجبات الخفيفة عالية البروتين ومنخفضة السعرات الحرارية .  
6. الحمص المحمص :

يحتوي الحمص على الكثير من البروتين والألياف ، وكيس من الحمص المحمص يعني أنه يمكنك حملها وتناولها مثل المكسرات . تحتوي الوجبة الواحدة من الحمص المحمص على حوالي 120 سعرة حرارية مع 6 غرامات من البروتين كما انها تحتوي علي حوالي 3 غرامات من الدهون من الزيت الذي يتم تحميصه بالإضافة إلى ذلك ،  
7. لفائف الخس :

اصنع شطيرة صغيرة من 3 أوقية من خس رومين ملفوفة حول قطعة من صدر الديك الرومي وشريحة من الجبن السويسري . سيقدم الديك الرومي والجبن البروتين مقابل عدد قليل جدا من السعرات الحرارية ، واستخدام الخس بدلا من الخبز سيؤدي إلى انخفاض الكربوهيدرات . إجمالاً ، سيحتوي الملفوف الواحد علي حوالي 75 سعرة حرارية مع 6 غرامات من البروتين

وفي النهاية على الرغم من أن تناول الوجبات الخفيفة قد يساعدك على تناول عدد أقل من السعرات الحرارية بشكل عام ، إلا أنه يمكن أن يساهم في زيادة الوزن إذا كنت تتناول وجبات خفيفة زائدة بالإضافة إلى ما تتناوله بالفعل أو إذا لم تختار خيارات صحية لذا ينصح بتناول الوجبات الخفيفة عالية البروتين و منخفضة السعرات الحرارية .