

۲۹ خوراکی چاق کننده اما سالم

حتی اگر اطمینان دارید که تغذیه‌ی سالمی دارید، باز هم کمی درباره‌ی رژیم غذایی‌تان فکر کنید. بعضی غذاها از آنچه واقعا هستند، سالم‌تر به نظر می‌رسند. بعضی دیگر از خوراکی‌ها نیز به تنهایی سالم هستند، به شرطی که با افزودنی‌های ناسالم خراب‌شان نکنید. این نوع غذاها می‌توانند تمام تلاش‌های شما را در جهت کاهش وزن خنثی کنند. درست است که حذف خوراکی‌های به درد نخور و مضر اولین گام برای کاهش وزن است. اما گاهی خوراکی‌های سالمی هم که جایگزین می‌کنید، به طور تعجب‌آوری چربی و کالری بالایی دارند. به همین دلیل اندازه‌ی مصرف آنها مهم است، حتی در مورد میوه‌ها، آجیل‌ها، ماست و سالادها.

پس رژیم‌تان را به هم نریزید و به راهنمایی زیر درباره‌ی ۲۹ خوراکی سالم که می‌توانند به طرز خطرناکی چاق‌کننده باشند، توجه کنید. همچنین توصیه‌هایی درباره‌ی جایگزین‌های رژیمی و اندازه‌ی مصرف مناسب این خوراکی‌ها نیز بیان می‌شوند تا کار شما را برای مصرف وعده‌های غذایی بدون احساس گناه و عذاب وجدان در مورد چاق شدن راحت‌تر کنند.

۱. آووکادو

این ابرخوراکی حاوی مواد مغذی و آنتی‌اکسیدان‌های مفید، همچنین فیبرهای شکم‌پرکن و چربی‌های غیراشباع مناسب برای قلب است. اما اگر هدف‌تان کاهش وزن است، باید حواس‌تان به مقدار مصرف‌تان باشد. آووکادو چربی و چگالی انرژی بالایی دارد. اندازه‌ی وعده‌ی رایج برای خوردن آووکادو، تقریبا یک‌پنجم یک آووکادو است که ۵۰ کالری انرژی دارد. یک عدد آووکادو می‌تواند تا بیشتر از ۳۵۰ کالری انرژی به بدن می‌دهد. این یعنی یک کاسه‌ی کوچک سس «گواکاموله» که ماده‌ی اصلی آن آووکادو است، چیزی بیش از یک میان‌وعده محسوب می‌شود و در واقع بسیار به یک وعده‌ی غذایی کامل شبیه است.

بدون عذاب وجدان بخورید: می‌توانید «گواکامولی» را با دستور پخت‌های سبک‌تر که تقویت‌کننده‌ی سوخت‌وساز بدن هستند، آماده کنید.

۲. مغزها

مغزها حاوی اسیدهای چرب امگا۳ی دوستدار قلب، پروتئین، ویتامین E و فیبر هستند، اما کالری بالایی نیز دارند. برای نمونه، یک‌چهارم فنجان بادام، ۱۳۲ کالری انرژی دارد. با این حال، همه می‌دانیم که شست و شست و مثل پاپ‌کرن، آجیل خوردن بسیار آسان است پس باید جلوی خودتان را بگیرید.

بدون عذاب وجدان بخورید: به جای اینکه مستقیما از ظرف آجیل‌خوری‌تان، مغزها را بردارید، به اندازه‌ی معقولی از آنها اکثفا کنید و از این «رژیم خراب‌کن»ها پرهیز کنید.

۳. مخلوط آجیل و میوه‌های خشک
مخلوط آجیل، میوه‌های خشک و جوی دو سر را در نظر بگیرید. شاید فکر کنید که بجای این ترکیب چاق‌کننده است؛ خب برخی از انواع آماده‌ی این مخلوط‌ها، در ترکیبات‌شان موادی مانند شکر و شکلات دارند و چند صد کالری انرژی به بدن می‌رسانند. علاوه بر این، همان‌طور که در مورد قبلی گفته شد، آجیل‌ها چربی بالایی دارند.

بدون عذاب وجدان بخورید: این مخلوط را خودتان درست کنید و خودتان را به خوردن یک‌چهارم فنجان از آن محدود کنید.

۴. میوه‌های خشک

میوه‌های خشک همان میوه‌های معمولی هستند که آبشان را از دست داده‌اند. در نتیجه یک فنجان میوه‌ی خشک، ۵، ۸ تا برابر بیشتر از یک فنجان میوه‌ی تازه کالری دارد. یک فنجان انگور تازه ۶۰ کالری انرژی دارد، در حالی که یک فنجان کشمش ۴۶۰ کالری انرژی دارد.

بدون عذاب وجدان بخورید: تا جایی که می‌توانید میوه‌ی تازه بخورید و از میوه‌های خشک خیلی کم و فقط به عنوان چاشنی استفاده کنید، نه به عنوان میان وعده!

۵. شکلات

شکلات تلخ حاوی «پلی‌فنل»های ضدبیماری است و اگر به مقدار خیلی زیاد خورده نشود، در کاهش وزن هم موثر است. ۳۰ گرم شکلات تلخ حدود ۱۵۵ کالری و ۹ گرم چربی دارد که ۵ گرم آن چربی اشباع شده است.

۱. اسیدهای چرب ضروری
اسیدهای چرب ضروری به چربی‌های خاصی گفته می‌شود که نقش مهمی در عملکرد صحیح اندام‌های بدن دارند. چنانچه سطح چربی‌های سالم در بدن کاهش پیدا کند، از درخشندگی طبیعی موها کاسته خواهد شد. بدن به تنهایی قادر نیست این دسته از اسیدهای چرب را تولید کند، پس لازم است از مصرف مواد غذایی حاوی اسیدهای چرب غافل نشوید. گردو، تخم کتان و آووکادو به دلیل اینکه سرشار از اسیدهای چرب ضروری هستند، در حفظ سلامت مو معجزه می‌کنند. ماهی سالمون نیز سرشار از اسیدهای چرب امگا۳ است. به گفته‌ی دکتر ویتنی باو (Whitney Bowe) متخصص پوست، اسیدهای چرب امگا۳ به تقویت غدد چربی اطراف فولیکول‌های مو کمک کرده و با متعادل‌سازی چربی مو موجب افزایش درخشندگی موها می‌شوند. از این رو، مطلوب است هفته‌ای دو وعده ماهی سالمون مصرف کنید. همچنین به گزارش انجمن قلب آمریکا، مقدار توصیه شده برای هر وعده حدود ۱۰۰ گرم است.

۲. ویتامین C

هر تار مو توسط لایه‌ای از کلاژن محافظت می‌شود. کلاژن مو با افزایش سن به تدریج از بین می‌رود، اما برای تقویت کلاژن نیاز به درمان‌های پرهزینه نیست، فقط کافی است از مواد غذایی حاوی ویتامین C بیشتر مصرف کنید. مرکبات، توت‌فرنگی، گواوا (نوعی میوه‌ی گرمسیری) و فلفل قرمز از جمله منابع غنی ویتامین C هستند. مصرف روزانه یک پیمانه توت فرنگی، ۱۱۳ درصد کل ریزش مو یکی از شایع‌ترین علل مراجعه‌ی افراد به کلینیک‌های زیبایی است. عوامل متعددی نظیر ژنتیک، اختلالات هورمونی، کم‌کاری تیروئید، کمبود ویتامین‌ها و گردش خون ناکافی در پوست سر موجب ریزش غیرطبیعی مو می‌شوند. اما مصرف مواد غذایی مغذی تا حد زیادی در کنترل ریزش مو موثر است. اگر شما نیز از مشکل ریزش مو رنج می‌برید و راه درمانش را نمی‌دانید، در این مقاله با ما همراه باشید تا با ۱۲ خوراکی طبیعی برای جلوگیری از ریزش مو آشنا شوید.

۱. اسیدهای چرب ضروری
اسیدهای چرب ضروری به چربی‌های خاصی گفته می‌شود که نقش مهمی در عملکرد صحیح اندام‌های بدن دارند. چنانچه سطح چربی‌های سالم در بدن کاهش پیدا کند، از درخشندگی طبیعی موها کاسته خواهد شد. بدن به تنهایی قادر نیست این دسته از اسیدهای چرب را تولید کند، پس لازم است از مصرف مواد غذایی حاوی اسیدهای چرب غافل نشوید. گردو، تخم کتان و آووکادو به دلیل اینکه سرشار از اسیدهای چرب ضروری هستند، در حفظ سلامت مو معجزه می‌کنند. ماهی سالمون نیز سرشار از اسیدهای چرب امگا۳ است. به گفته‌ی دکتر ویتنی باو (Whitney Bowe) متخصص پوست، اسیدهای چرب امگا۳ به تقویت غدد چربی اطراف فولیکول‌های مو کمک کرده و با متعادل‌سازی چربی مو موجب افزایش درخشندگی موها می‌شوند. از این رو، مطلوب است هفته‌ای دو وعده ماهی سالمون مصرف کنید. همچنین به گزارش انجمن قلب آمریکا، مقدار توصیه شده برای هر وعده حدود ۱۰۰ گرم است.

۲. ویتامین C

هر تار مو توسط لایه‌ای از کلاژن محافظت می‌شود. کلاژن مو با افزایش سن به تدریج از بین می‌رود، اما برای تقویت کلاژن نیاز به درمان‌های پرهزینه نیست، فقط کافی است از مواد غذایی حاوی ویتامین C بیشتر مصرف کنید. مرکبات، توت‌فرنگی، گواوا (نوعی میوه‌ی گرمسیری) و فلفل قرمز از جمله منابع غنی ویتامین C هستند. مصرف روزانه یک پیمانه توت فرنگی، ۱۱۳ درصد کل

رول‌های ساده بدون مواد بالا را مصرف کنید.
۱۲. ساندویچ‌های با خمیر نازک
شما احتمالا بابت انتخاب یک ساندویچ با خمیر نازک به جای چند تکه نان ساندویچی به خودتان افتخار می‌کنید! اما به نظر می‌آید که تنوع زیاد، بیش از چند تکه نان گندم سبوس‌دار برای سباز کمرتان مضر است. برای نمونه، یک خمیر اسفناج، ۲۱۰ کالری انرژی، ۵ گرم چربی و ۴۴۰ میلی‌گرم سدیم نفاخ دارد و همه‌ی اینها حتی پیش از این است که چاشنی‌ها را به ساندویچ اضافه کنید.

بدون عذاب وجدان بخورید: با مصرف «تورتیلا»ی کوچک‌تر که ۱۵ تا ۲۰ سانتی‌متر قطر دارند، مقدار کالری را تحت کنترل داشته باشید. همچنین از اینکه نوع صد در صد سبوس‌دار را خریداری می‌کنید، اطمینان حاصل کنید. برخی از انواع «خمیرهای سبزیجات» فقط یک خمیر تهیه شده از آرد سفید به همراه مقدار بسیار کمی سبزیجات و مقدار بسیار زیادی رنگ خوراکی هستند.

۱۳. چای سرد

چای حاوی آنتی‌اکسیدان‌های ضدبیماری است و ارتباط تنگاتنگی با سلامت قلب دارد و خطر زوال عقل را کاهش می‌دهد. هرچند، نوشیدن چای آماده‌ی شیرین شده بیش از آنکه فایده‌ای داشته باشد، برای سلامتی شما مضر است. این محصولات پر از شکر هستند و در یک بطری از آن به اندازه‌ی دو واحد شکر موجود است.

بدون عذاب وجدان بخورید: چای سرد را خودتان دم کنید و شیرین‌کننده‌ها را کم‌کم به آن اضافه کنید تا مزه بگیرد. با این کار احتمالا شکر کمتری استفاده می‌کنید یا می‌توانید انواع شیرین‌نشده‌ی چای سرد را بخرید، به همین راحتی!

۱۴. برگ‌رگ سبزیجات

برگر سبزیجات نسبت به کلت‌های گوشتی مرسوم، چربی و کلسترول کمتری دارد. اما مانند همه‌ی برگ‌ها می‌توانید با اضافه کردن پنیر، کچاپ و سس مایونز تا ۱۰۰۰ کالری و حتی بیشتر، به آن اضافه کنید!

بدون عذاب وجدان بخورید: چاشنی‌های روی برگ‌ر از محدود کنید و از دستور پخت‌های رژیمی استفاده کنید.

۱۵. توفو

«توفو» (tufo)، سرشار از آهن، کلسیم و پروتئین است و نصف فنجان از آن در حالت خام، تنها ۹۴ کالری، انرژی دارد. اما مسئله اینها اینست که «توفو»، روغنی را که با آن آشپزی می‌کنید، جذب می‌کند و غذای سالم شما را به یک بمب چربی تبدیل می‌کند.

بدون عذاب وجدان بخورید: هنگام تفت دادن آن، به یک قاشق غذاخوری روغن بسنده کنید یا از دستور پخت‌های سالم برای تهیه‌ی «توفو» استفاده کنید.

۱۶. سالاد

حتما فکر می‌کنید با سفارش سالاد انتخاب هوشمندانه‌ای کرده‌اید! خب البته که انتخاب‌تان صحیح است، اما به شرط آنکه این برگ‌های سبز را با پنیر رنده شده، کروان (croutons)، آجیل‌های شیرین شده و سس‌های خامه‌ای نوشانید. این کار ممکن است حتی از خوردن پیتزا هم چاق‌کننده‌تر باشد.

بدون عذاب وجدان بخورید: چیزهای اضافه را حذف کنید و بی‌خیال سس‌ها شوید، زیرا حتی بعضی از افزودنی‌های سرکاهی سالادها (vinaigrette) هم کالری بالایی دارند.

۱۷. تنقلات انرژی‌زا

«تنقلات انرژی‌زا» (Energy bar) پر از قند و کربوهیدرات هستند و شاخص قند خون بالایی دارند. وقتی پشت میزتان نشست‌اید یا کار یکی از رگ‌های را بخورید، سرعا افزایش ناگهانی قند خون را احساس می‌کنید و به همان سرعت افت قند خون را نیز حس خواهید کرد.

بدون عذاب وجدان بخورید: گرچه «تنقلات انرژی‌زا» میان‌وعده‌های ایده‌آلی برای مصرف هرروزه نیستند، اما برای زمان‌هایی که بیش از یک ساعت ورزش کرده‌اید، مناسبند. برای مثال، اگر قرار است سه ساعت دوچرخه‌سواری کنید، مجبور می‌شوید که در میانه‌ی راه یابستید و انرژی لازم برای پدال زدن بقیه‌ی راه را تامین کنید. در چنین مواقعی این

زینک مورد نیاز بدن در یک روز را تأمین می‌کند. گفتنی است بدن انسان روزانه به ۸ میلی‌گرم زینک نیاز دارد. سایر منابع غذایی سرشار از زینک عبارتند از غلات غنی شده، ماست، آجیل برزیلی،

۷. عصاره‌ی نخل آذای
بر اساس نتایج پژوهشی که در نشریه‌ی طب جایگزین و مکمل چاپ شد، عصاره‌ی نخلک ژهای (نام علمی: سِرینو رِپِنز (Serenoa Repens)) موجب افزایش رشد مو در مردان می‌شود. در این پژوهش مشاهده شد رشد مو در افرادی که روزانه ۴۰۰ میلی‌گرم عصاره‌ی استاندارد شده‌ی نخل آذای و ۱۰ میلی‌گرم بتا-سیتوسترول (beta-sitosterol) (این ماده نیز از نخل آذای به دست می‌آید) مصرف کرده بودند، افزایش یافت.

عصاره‌ی نخل آرا‌ی از دیرباز در عطاری‌ها به منظور درمان ریزش مو توصیه می‌شده است.

۸. جلبک دریایی

کم‌کاری تیروئید موجب نازک شدن تار مو می‌شود. جلبک‌های دریایی از جمله کتاکنیک، تروی، دولس (تصویر بالا)، کونبو و واکامبه به دلیل اینکه سرشار از ید هستند، به بهبود وضعیت مبتلایان به کم‌کاری تیروئید کمک می‌کنند. این افراد نباید از آب لوله‌کشی برای مصارف آشامیدنی استفاده کنند، چرا که آب لوله‌کشی حاوی فلئوئور و کلر است و مانع جذب ید می‌شود. با این حال، چنانچه به کم‌کاری تیروئید مبتلا هستید، لازم است در مورد رژیم غذایی خود حتما با یک پزشک مشورت کنید.

۹. ویتامین E

ویتامین E به تقویت موهای آسیب‌دیده و افزایش استحکام مو کمک می‌کند. این ویتامین موجب ساخته شدن کراتین در داخل تار

روزنامهصبح ایران

استرگیا



خوراکی‌ها به بازپایی انرژی‌تان کمک خواهند کرد.
۱۸. برشتوک
cereal)، مقدار معینی غلات سبوس‌دار، فیبر و پروتئین به بدن می‌رساند. اما ممکن است مقدار زیادی قند و سدیم نیز وارد بدن‌تان کند.

بدون عذاب وجدان بخورید: روی جعبه‌ی برشتوک را با دقت بخوانید. برشتوکی که می‌خرید باید حداقل ۳ گرم فیبر و حداکثر ۱۰ گرم قند در هر واحد داشته باشد. همچنین غلات سبوس‌دار نیز باید اصلی‌ترین ماده‌ی تشکیل‌دهنده‌ی آن باشد.

۱۹. نان سبوس‌دار

این نوع نان نیز به اندازه‌ی نان سفید، فراوری شده است، مگر اینکه واقعا از گندم سبوس‌دار تهیه شده باشد. اغلب گندم سبوس‌دار، به صورت آردی لطیف آسیاب شده است که به راحتی هضم می‌شود و قند خون را به سرعت نان سفید بالا می‌برد. بدون عذاب وجدان بخورید: به جای آن می‌توان از نان گندم صد در صد سبوس‌دار، غلات سبوس‌دار یا جوانه زده استفاده کرد.

۲۰. میوه‌های منجمد

میوه‌ی منجمد به اندازه‌ی میوه‌ی تازه مفید است، اما آیا می‌دانید که بسیاری از برندها، به محصولات‌شان شکر اضافه می‌کنند؟ بدون عذاب وجدان بخورید: فهرست مواد تشکیل دهنده را بخوانید، زیرا میوه‌های منجمد باید فقط یک ماده‌ی تشکیل دهنده داشته باشند: میوه!

۲۱. پنیر

پنیر منبع خوبی از پروتئین و کلسیم است، اما پر از چربی و کالری نیز هست. برای نمونه، ۳۰ گرم پنیر «چدار» حاوی حدودا ۱۱۳ کالری، انرژی و ۹ گرم چربی است که ۶ گرم آن چربی اشباع شده است.

بدون عذاب وجدان بخورید: وعده‌های کوچک مصرف کنید، اما به دنبال انواع کم‌چرب نباشید. یک واحد پنیر پرچرب بسیار لذت‌بخش‌تر است، حتی اگر به مزه‌ی بهتر آن نیز اشاره نکنیم! بهترین گزینه‌ها برای شما، پنیر «فتای» تازه یا پنیر بُژ است. این نوع پنیرها حاوی اسیدهای چرب هستند که باعث می‌شوند احساس کنید مدهه‌تان پر شده است و چربی بیشتری بسوزانید.

۲۲. گوشت چرخ کرده‌ی بوقلمون

این طرز فکر به ما القا شده است که گوشت بوقلمون همیشه بهتر و سالم‌تر از گوشت گاواست. اما همیشه که مسئله این نیست! زیر ۱۱۵ گرم گوشت چرخ‌کرده‌ی بوقلمون، حاوی ۳ گرم چربی اشباع شده است، در حالی که همان گوشت راسته‌ی گوسفند، ۲.۵ گرم چربی اشباع شده دارد. این به آن دلیل است که معمولا گوشت چرخ‌کرده‌ی بوقلمون شامل مخلوط گوشت قرمز و سفید آن است. بدون عذاب وجدان بخورید: گوشت چرخ‌کرده‌ای بخرید که حداقل ۹۵ درصد بدون چربی باشد و بیشتر از گوشت سینه‌ی بوقلمون درست شده باشد.

۲۳. املت

تخم‌مرغ یکی از بهترین انتخاب‌های برای سبازنه است. تخم‌مرغ سرشار از پروتئین، ویتامین D و نوعی ویتامین B کمپاب به نام «کولین» است. با این حال، اگر املت را پر از گوشت چرب و پنیر کنید، می‌تواند به سرعت از یک غذای تقویت‌کننده‌ی سوخت‌وساز بدن به غذای مضر و چاق‌کننده تبدیل شود.

بدون عذاب وجدان بخورید: املت را با سبزیجات درست کنید و به این صورت فیبر و مواد مغذی را به همراه طعم عالی به غذا اضافه کنید.
۲۴. سس کچاپ
سس کچاپ چربی ندارد، کالری پایینی دارد و حاوی ویتامین‌های A و C و گوجه‌فرنگی نیز هست. پس مشکل کجاست؟ طعم خوب سس کچاپ معمولا به خاطر شکر و نمک فراوان اضافه شده به آن است.

بدون عذاب وجدان بخورید: بدون طعم‌های پلاستیکی یا بهترین انتخاب‌های برای سبازنه است. تخم‌مرغ سرشار از پروتئین، ویتامین D و نوعی ویتامین B کمپاب به نام «کولین» است. با این حال، اگر املت را پر از گوشت چرب و پنیر کنید، می‌تواند به سرعت از یک غذای تقویت‌کننده‌ی سوخت‌وساز بدن به غذای مضر و چاق‌کننده تبدیل شود.

بدون عذاب وجدان بخورید: املت را با سبزیجات درست کنید و به این صورت فیبر و مواد مغذی را به همراه طعم عالی به غذا اضافه کنید.

۲۴. سس کچاپ

سس کچاپ چربی ندارد، کالری پایینی دارد و حاوی ویتامین‌های A و C و گوجه‌فرنگی نیز هست. پس مشکل کجاست؟ طعم خوب سس کچاپ معمولا به خاطر شکر و نمک فراوان اضافه شده به آن است.

بدون عذاب وجدان بخورید: بدون طعم‌های پلاستیکی یا بهترین انتخاب‌های برای سبازنه است. تخم‌مرغ سرشار از پروتئین، ویتامین D و نوعی ویتامین B کمپاب به نام «کولین» است. با این حال، اگر املت را پر از گوشت چرب و پنیر کنید، می‌تواند به سرعت از یک غذای تقویت‌کننده‌ی سوخت‌وساز بدن به غذای مضر و چاق‌کننده تبدیل شود.

بدون عذاب وجدان بخورید: املت را با سبزیجات درست کنید و به این صورت فیبر و مواد مغذی را به همراه طعم عالی به غذا اضافه کنید.

سس کچاپ چربی ندارد، کالری پایینی دارد و حاوی ویتامین‌های A و C و گوجه‌فرنگی نیز هست. پس مشکل کجاست؟ طعم خوب سس کچاپ معمولا به خاطر شکر و نمک فراوان اضافه شده به آن است.

بدون عذاب وجدان بخورید: املت را با سبزیجات درست کنید و به این صورت فیبر و مواد مغذی را به همراه طعم عالی به غذا اضافه کنید.

۱۰. اسانس رزماری
اسانس رزماری از دیرباز به منظور افزایش گردش خون در پوست سر استفاده می‌شده است. می‌توانید زمانی که سرتان را شامو می‌زنید، چند قطره اسانس رزماری به شامو‌ی خود اضافه کنید یا اینکه پوست سرتان را با چند قطره روغن رزماری یا نارگیل به طور منظم ماساژ دهید.
۱۱. پروتئین
ریزش طبیعی مو قابل جلوگیری نیست. هر فرد به طور میانگین در هر روز حدود ۵۰ تا ۱۰۰ عدد تار مو از دست می‌دهد. چنانچه پروتئین کافی مصرف نکنید، بدن نمی‌تواند تعداد تار مویی را که روزانه به طور طبیعی از دست می‌دهید جایگزین کند. گوشت مرغ منبع غذایی مناسبی برای دریافت پروتئین است. افرادی که به رژیم گیاهخواری علاقه‌مند هستند نیز می‌توانند از سایر منابع حاوی پروتئین نظیر گیاه کینوا (تصویر بالا)، نخود یا عدس استفاده کنند.
۱۲. مس
کافچر شینکای سرشار از مس است. به گفته‌ی دکتر کازین، مس به حفظ رنگ طبیعی موها کمک می‌کند. نتایج پژوهشی که در سال ۲۰۱۲ انجام شد نشان داد کمبودمس با سفیدی زودرس موها در ارتباط است. به گزارش کلینیک مایو که یکی از مشهورترین کلینیک‌های رژیم غذایی در ایالات متحده‌ی آمریکا است، بدن انسان روزانه به حداقل ۱۵ میلی‌گرم مس نیاز دارد. نصف پیمانه قارچ شینکای پخته تقریبا نیمی از این نیاز روزانه را تأمین می‌کند. جلبک دریایی و دانه‌ی کنجد نیز از دیگر مواد غذایی حاوی مس به شمار می‌روند.

نگاه

تغذیه در محل کار:
چند پیشنهاد خوشمزه و سالم که دوست خواهید داشت

همه می‌دانیم وقتی در محل کار گرسنه هستیم خیلی مشکل است بنابراین در برابر غذاهای فراوری شده که پر از چربی، قند و نمک هستند مقاومت کنیم. خستگی و استرس، ناخودآگاه ما را به انتخاب این خوراکی‌های مضر، که به آسانی هم در دسترس‌اند، سوق می‌دهد و بی‌خواهی باعث می‌شود دو برابر مقدار همیشگی خود کالری مصرف کنیم. از طرفی ممکن است در محیط کارتان گزینه‌های زیادی برای انتخاب غذا یا میان‌وعده‌ی سالم نداشته باشید. شاید هم فرصت‌های وسوسه‌انگیز زیادی در محیط کارتان وجود دارد: آب‌نبات‌هایی که همکاران در کشوی میز نگه می‌دارد، شیرینی‌هایی که در مناسبت‌های گوناگون به محل کار می‌آورند یا پیترزایی چرب که دسته‌جمعی برای ناهار سفارش می‌دهید، چرا که دنیای پُرسرت امروز ممکن است قست‌فوق‌دها را به انتخاب بهیمنی شما تبدیل کرده باشد.

غذا خوردن سر میز کار، مشغله‌های فراوان کاری، تغذیه‌ی سالم را برای ما به کاری سخت تبدیل می‌کند. و کمبود زمان در این میان نقش مهمی بازی می‌کند. اما آنچه گفتیم؟ بهانه‌های خوبی برای داشتن عادات بد غذایی در محل کار نیست. می‌توانیم با داشتن برنامه و لیستی از میان‌وعده های سالم، از زمان خود به درستی استفاده کنیم و خوراکی‌های سالم و در عین حال خوشمزه، را خود به محل کار ببریم. تغذیه‌ی سالم فقط برای خود شما، بلکه برای شغل‌تان هم اهمیت زیادی دارد: آنچه در طول روز می‌خورید علاوه بر سلامت و وزن شما، بر بازدهی کاری شما هم اثر مستقیم خواهد گذاشت. اگر غذا یا میان‌وعده‌های چرب با پُرشکر مصرف کنید، خواب‌آلوده می‌شوید و در مجموع انرژی کمتری خواهید داشت. غذاهای چرب بدیهضم هستند و احساس سنگینی به شما می‌دهند. خوراکی‌های شیرین، قند خون را به سرعت بالا می‌برند و قندی که به سرعت بالا رفته به سرعت هم پایین خواهد آمد، در نتیجه خیلی زود! با احساس گرسنگی می‌کنید و در این شرایط، دیگر بازده خوب کاری معنایی نخواهد داشت. در اینجا میان‌وعده‌های سالمی را به شما معرفی می‌کنیم که با موادی در دسترس به سرعت تهیه می‌شوند. این میان‌وعده‌ها به شما انرژی می‌دهند و سلامت و کارایی‌تان را در طول روز حفظ خواهند کرد. برای انتخاب این لیست از متخصصین سلامت، تغذیه و ورزش پرسیده‌ایم خودشان در طی روز چه میان‌وعده‌هایی مصرف می‌کنند. به یاد داشته باشید تغذیه‌ی مناسب نشان می‌دهد اگر هر ۴ ساعت غذا مصرف کنید علاوه بر حفظ انرژی خود در طی روز، متابولیسم خود را نیز فعال نگاه می‌دارید. این میان‌وعده‌های خوشمزه و سالم را دوست خواهید داشت:

مغزها

مغزها دارای چربی‌های خوبی هستند که به سلامت قلب شما کمک می‌کنند. علاوه بر این مغزها سرشار از پروتئین، کلسیم، منیزیم، پتاسیم و فیبر نیز هستند. ولی مراقب کالری بالای آنها باشید و فیبر اندازه از آنها مصرف کنید. برای مثال ۲۳ عدد بادام حدود ۱۷۰ کالری دارد که برای یک میان‌وعده میزان مناسبی است. بادام دارای بیشترین درصد پروتئین و بیشترین میزان فیبر در میان مغزهاست (۲۰۵ گرم است که ازای هر ۲۳ عدد) و همچنین غنی از ویتامین E (تأمین‌کننده‌ی ۳۵درصد نیاز روزانه به ازای هر ۲۳ عدد).

مغزها

مغزها دارای چربی‌های خوبی هستند که به سلامت قلب شما کمک می‌کنند. علاوه بر این مغزها سرشار از پروتئین، کلسیم، منیزیم، پتاسیم و فیبر نیز هستند. ولی مراقب کالری بالای آنها باشید و فیبر اندازه از آنها مصرف کنید. برای مثال ۲۳ عدد بادام حدود ۱۷۰ کالری دارد که برای یک میان‌وعده میزان مناسبی است. بادام دارای بیشترین درصد پروتئین و بیشترین میزان فیبر در میان مغزهاست (۲۰۵ گرم است که ازای هر ۲۳ عدد) و همچنین غنی از ویتامین E (تأمین‌کننده‌ی ۳۵درصد نیاز روزانه به ازای هر ۲۳ عدد).

تخته‌های مغزدار

می‌توانید از تخته‌های مغزدار عسلی که از مخلوط مغزها و بدون شکر اضافی تهیه می‌شود استفاده کنید. می‌توانید این تخته‌های خوشمزه را از اینتکار خودتان با مخلوط کردن موادی که دوست دارید (مثلا: خرما، بادام، کنجد، بادام‌هندی و کشمش) در ماده‌ی چسبنکایی مانند شکلات تلخ، عسل، یا کره‌ی بادام‌زمینی نیز تهیه کنید. اینگونه می‌توانید به تمایل خود به خوراکی‌های شیرین پاسخ دهید.

دستور پخت پیشنهادی ما:

یک- فنجان کره‌ی بادام یا بادام‌زمینی (از انواع کره‌های تهیه شده از مغزها می‌توانید استفاده کنید).
یک- عدد تخم مرغ
یک-چهارم فنجان عسل
یا شیره‌ی افرا -سه فنجان انواع مختلف مغز برای هر یک عدد تخم مرغ
دو- عدد تابه کوچک، تخم شربتی، تخم کدو، پودر نارگیل، کشمش، شکلات چیپسی، گردو و تخم آفتابگردان استفاده می‌کنیم). در اینجا آراذید هر چه خودتان دوست دارید اضافه کنید.

–نصف قاشق چایخوری وانیل
–نصف قاشق چایخوری دارچین
–نصف قاشق چایخوری جوش شیرین
یک-چهارم قاشق چایخوری نمک
فر را از قبل تا ۳۵۰ درجه‌ی فارنهایت (۱۷۷ درجه سانتیگراد) گرم کنید.

همه‌ی مواد را در مخلوط‌کن یا آسیاب با یکدیگر کاملا مخلوط کنید. در اندازه‌های یک‌چهارم فنجان از مخلوط بالا جدا کنید و روی سینی چاق که آن را چرب کرده‌اید به صورت تخته‌ای شکل دهید. سینی را به مدت ۱۲ تا ۱۵ دقیقه در فر بگذارید تا مواد بپزد. صبر کنید تا سرد شود. حالا از تخته‌های مغزدار که درست کرده‌اید لذت ببرید!

۲. میوه‌های تازه

هر روز صبح یک سیب، موز، یا مقداری انگور بردارید و با خود به محل کار ببرید. میوه‌ها منبع ویتامین، مواد معدنی و فیبر هستند و با شیرینی طبیعی که دارند انتخاب مناسبی برای میان‌وعده‌ی شما به شمار می‌روند. میوه‌ها همچنین غنی از آنتی‌اکسیدان‌ها هستند که برای داشتن سیستم ایمنی قدرتمندی و عملکرد بالاتر در محل کار عالی است. می‌توانید مطابق با فصل برای خودتان تنوع ایجاد کنید و انواع مختلفی از میوه‌ها را انتخاب کنید، اینگونه از انواع مختلفی از مواد مغذی هم برخوردار خواهید شد. با نوشیدن یک لیوان شیر کم‌چرب، آب پروتئین، کلسیم و ویتامین D موجود در آن بهره‌مند شوید. ترکیب این پروتئین با فیبر موجود در میوه، شما را برای ساعات طولانی‌تر می‌نگه سیر می‌دارد.

موز یخ‌زده، جالب‌ترینی عالی برای بستنی پر از قند و چربی است. یک موز متوسط دارای مقدار گلوکز لازم برای کارکرد کامل مغز است. سیب و کره‌ی بادام‌زمینی، سبب آرامش بیشتر و همچنین با دارا بودن کربوهیدرات برای شما انرژی فراهم می‌کند، در حالی که کره‌ی بادام‌زمینی، منبعی از چربی‌های غیراشباع سالم را برایتان فراهم می‌آورد. ترکیب این دو، مقدار قند خون شما را ثابت نگه می‌دارد. این میان‌وعده‌ی بسیار خوشمزه و رضایت‌آفرین، چند ساعتی شما را سیرپا نگه خواهد داشت.