

## میان وعده‌هایی برای کمک به کاهش وزن



اداره بهداشت و سلامت دانشگاه الزهرا

سال ۱۴۰۲

مصرف میان وعده‌ها می‌تواند بخشی از یک رژیم غذایی سالم باشد. هنگام انتخاب یک میان وعده، گزینه‌هایی حاوی پروتئین، چربی و یا فیبر را مد نظر قرار دهید. هضم این مواد مغذی به زمان بیشتری نیاز دارد، از این رو، به تقویت احساس سیری کمک می‌کنند. میان وعده‌ها گزینه‌ای خوب برای دریافت مواد مغذی اضافه در طول روز است. همچنین گرسنگی بیش از حد احتمال پرخوری در وعده غذایی بعدی را افزایش می‌دهد. در ادامه با ۱۰ میان وعده خوب که می‌توانند به تحقق اهداف کاهش وزن کمک کنند، بیشتر آشنا می‌شویم.

### بادام

مغزدهانه‌ها یک میان وعده سالم و مغذی هستند. به رغم چربی موجود در آنها، اگر قصد دارید وزن خود را کاهش دهید نباید از مصرف مغزدهانه‌ها هراس داشته باشید. بادام حاوی فیبر، پروتئین و چربی‌های سالم است.

### نخود

نخود دارای بافتی گوشتی و عطر و طعمی مغزدهانه‌ای است. این ماده غذایی سرشار از فیبر و مقداری پروتئین است که می‌تواند آن را به گزینه‌ای خوب برای کمک به کاهش وزن تبدیل کند. از نخود بو داده می‌توان به عنوان یک میان وعده ترد و خوشمزه استفاده کرد.

### انگور

انگور میوه‌ای شیرین است و مصرف مقدار کمی از آن می‌تواند احساس سیری را با دریافت کالری نه چندان زیاد موجب شود. اگرچه محتوای قند انگور زیاد است اما گزینه‌ای خوب برای مهار هوس‌های غذایی برای خوراکی‌های شیرین است.

### پاپ کورن

پاپ کورن یا ذرت بو داده سرشار از فیبر است و حتی مقداری پروتئین ارائه می‌کند. یک وعده یک اونس (حدود سه فنجان) پاپ کورن هواپز دارای ۴ گرم فیبر، تقریباً ۴ گرم پروتئین و ۱۱۰ کالری است. این ترکیب آن را به عنوان یک میان وعده خوب برای افزایش انرژی و پرهیز از گرسنگی تبدیل می‌کند. البته از مصرف محصولات تجاری شور و حاوی روغن‌های مضر پرهیز کنید.

### میوه خشک

میوه خشک یک میان وعده سالم است. مصرف میوه به کاهش وزن کمک می‌کند زیرا حاوی فیبر، ویتامین‌ها و مواد معدنی مهم است. محصولات که به آنها شکر یا شیرین کننده‌های دیگر اضافه نشده است را انتخاب کرده و میوه‌های خشک را با مغزدهانه‌ها ترکیب کنید تا یک میان وعده حاوی ترکیبی متعادل از کربوهیدرات‌ها و پروتئین شکل بگیرد.

منبع: دفتر بهبود تغذیه، وزارت بهداشت