

لماذا تعتبر هذه الأطعمة "سلاح ذو حدين"؟



الأربعاء 1 مارس 2017 05:03 م

• رقائق الفطور

قد تكون رقائق الفطور غذاء مكملًا وصحيًا إذا ما صنعت من الحبوب الكاملة والألياف المغذية، ولكن، ابتعدوا عن تناول رقائق الفطور المحلاة والتي لا تحتوي على ألياف مغذية أو نسب بروتين كافية، وغالبًا ما تؤدي إلى ارتفاع وانقهار بنسبة السكر في الدم قبل موعد الغداء

• السوشي

يساعد السوشي في الحفاظ على صحة القلب بفضل الدهون غير المشبعة الأحادية المتواجدة في مكوناتها، مثل الأفوكادو والزنك في السلطعون، والأوميغا 3 في السلمون، ولكن، تجنبوا تناول أنواع السوشي التي تحتوي على الأسماك المقلية مثل التمبورا، والمغطاة بالكثير من صلصات المايونيز، إذ تحتوي تلك على نسب سكر عالية ومضرة

• الفشار

يعتبر الفشار المطهو بدون أي إضافات أو زيوت، مصدرًا مثاليًا لوجبة خفيفة غنية بالحبوب الكاملة ومضادات الأكسدة المفيدة، بسرعات حرارية قليلة، ولكن، سرعان ما يتغير الأمر عند تناول فشار المايكرويف أو فشار صالات السينما، إذ غالبًا ما يحتوي ذلك على نسبة كبيرة من الزيوت والدهون الضارة والعالية بنسبة السرعات الحرارية

• الزبادي

تعتبر وجبة من الزبادي الطازجة مثالية كوجبة خفيفة غنية بالبروتين والكالسيوم ومهدئة للأعصاب، إلا أن الزبادي المحلى بنكهات الفاكهة، يصبح أكثر ضررًا وقد يحتوي أحيانًا حوالي 8 ملاعق سكر للوجبة الواحدة

• السلطة

تعتبر السلطات المكونة من السبانخ، والتونة، والخضار، والفيتا وصلصة الزبادي وجبة غنية بالعناصر الغذائية المثالية وقليلة بالسعرات الحرارية، ولكن الأمر يختلف تمامًا عندما يحتوي طبق السلطة الخاص بك على الدجاج المقلية المقرمش، واللحم المقدد، وجبنة الشيدر وصلصة المايونيز

• الفول السوداني

لا شك بأن زبدة الفول السوداني قد تصنع وجبة غذائية مكملة ومفيدة بالدهون الصحية التي تفيد صحة القلب، ولكن، ابتعدوا عن تناول زبدة الفول السوداني التي تُضاف إليها السكريات وزبدة الكاكاو، إذ تحتوي على سرعات حرارية عالية جدًا