



الباحثون
السوريون
SYRIAN RESEARCHERS

**LOW
CARBOHYDRATE**

الغذاء والتغذية

وجبات منخفضة المحتوى من الكربوهيدرات

حقوق التصميم محفوظة لـ "الباحثون السوريون"

syr-res.com

تعتبر الوجبات الخفيفة (السانك) جزءاً مهماً في العديد من الحميات الغذائية يهدف إلى ملء الفترات ما بين الوجبات وتزويد الجسم بالطاقة. من أهم شروطها أن تكون صحية، وهو ما لا يتوفر في معظم الأنواع المتاحة والتي غالباً ما تكون غنية بالكربوهيدرات، ومنها الغرانولا والعصائر والمقرمشات.

ولكن القائمة لا تخلو من الوجبات الخفيفة الصحية بشكل كامل واللذيذة بنفس الوقت، ونستعرض معكم اليوم بعضاً منها.

1- التفاح والجبن: إن كنت ترغب بتناول وجبة خفيفة ولذيذة، عليك بالمزج بين الطعم المالح والحلو، فهما كفيلاً بإعطائك هذه النتيجة، فوجبة خفيفة مكونة من شرائح نصف تفاحة مقشرة مع شرائح الجبن تحتوي على 10 غرامات فقط من الكربوهيدرات، إضافة إلى مزيج مشبع من البروتين والدهن والألياف.

2- الأفوكادو: يجب ألا يقتصر تناول الأفوكادو على السلطة، بل يجب أن يتعداه إلى تناولها كوجبة خفيفة، وذلك بهرس ربع ثمرة أفوكادو مع القليل من نبات الشيلم للحصول على وجبة مقرمشة ودسمة بنفس



الوقت، وتقدّم هذه الوجبة 18 غراماً من الكربوهيدرات فضلاً عن غناها بالألياف والدهون المفيدة لصحة القلب.

3- اللبن والخيار: يمكن من خلال هذين المكونين البسيطين الحصول على طبق شهّي، ومنعش، ومغزّي في آنٍ معاً، فالمزج بين كوبٍ من اللبن منخفض الدسم وكوبٍ مقطّع من الخيار يمنح 12 غراماً من الكربوهيدرات و20 غراماً من البروتين.

4- سايندويش الديك الرومي: يتميز هذا النوع من الوجبات الخفيفة بانخفاض محتواه من الكربوهيدرات التي لا تتعدى 3 غرامات عند تحضيرها مع الخس والقليل من الخردل.

5- التوت والجبنة: على الرغم من بساطة هذين المكونين، إلا أنّهما يشكّلان وجبة خفيفة حلوة المذاق ومنخفضة المحتوى من الكربوهيدرات، إذ لا تتعدى كميتها الـ 18 غراماً فقط.

6- الكرفس وزبدة الفستق: قد تبدو هذه الوجبة غريبةً بعض الشيء، ولكنها وجبة مثالية بعد العودة من المدرسة، ولا يتجاوز محتواها من الكربوهيدرات الـ 9 غرامات فقط.

7- البيض المسلوق: البيض المسلوق وجبة خفيفة سريعة التحضير ولذيذة. ومن أجل الحصول على هذه الوجبة الخفيفة ضع نصف بيضة مسلوقة على صلصة حارة تفضلها وبالتالي ستكون النتيجة نكهة غنية كغني هذه الوجبة بالبروتين ولكن بمحتوى من الكربوهيدرات لا يتجاوز 1 غ.

8- المكسرات: لا شكّ في أنّها النوع المفضل من الوجبات الخفيفة لدى الكثيرين سواء كان ذلك في المنزل أو المكتب أو حتى في الحفلات. سيمنحك 30 غراماً من المكسرات طاقةً كافيةً بتنشيطك لساعاتٍ طويلةٍ دون أن تزيد الكربوهيدرات عن الـ 5 غرامات.

9- ورق اللفت: حتى من يكره اللفت سيُقف عاجزاً عن مقاومة تناول هذه الوجبة الخفيفة. فبالرغم من بساطتها إلا أنّ طعمها رائع. يجب أن تُحمص الأوراق بعد غسلها وتجفيفها داخل فرن حرارته 300 م ولمدة 20-25 دقيقةً مع ملعقةٍ من الزيت والقليل من الملح، وستحصل على وجبة خفيفة تحتوي على أقل من 10 غرامات من الكربوهيدرات.

10- فول الصويا الأخضر المسلوق Edamame: تتميز هذه الوجبة بغناها بالألياف إضافةً إلى احتوائها على 8 غراماتٍ فقط من الكربوهيدرات لكل نصف كوب.

11- المسبّحة (الحمص المطحون مع الطحينة) والفليفلة الحمراء: جرت العادة أن يتم تناول هذه الوجبة مع الخبز العربي الغني بالكربوهيدرات، وكبديل عن ذلك يمكن أن تستخدم شرائح الفليفلة الحمراء لدهن الحمص عليها، فتتخفص الكربوهيدرات بذلك إلى 16 غراماً فقط.

12- البندورة المحشّية بالتونا: إن كنت تريد الاستفادة من لحم الطون المفيد دون الحصول على كثير من الكربوهيدرات سيُتوجب عليكم أن تملؤوا البندورة الطازجة بما يُقدر بـ 85 غراماً من لحم سمك الطون المعلب، ما يمنح 3.5 غرامات فقط من الكربوهيدرات.

المصدر: <http://syr-res.com/?3437>

المساهمون في المقال :



ترجمة: Rama Alyusuf



تدقيق علمي: Hasan Iessa



تدقيق لغوي: Rasha Samir Sryo



تصميم الصورة: Khaled Abuyasser



صوت: Zaina Natour



تعديل: Ehab Kardouh



نشر: Ehab Kardouh

