شش میان‌وعده سیرکننده و مؤثر در کاهش وزن

23 آذر 1402

میان‌وعده به معنای خوردن وعده‌های سبک‌تر غذایی بین وعده‌های اصلی است. تنقلات حاوی پروتئین، فیبر و چربی‌های سالم را انتخاب کنید تا در طول روز سیر بمانید.

چند میان‌وعده مقوی و سیرکننده در ادامه به شما معرفی می‌شود که خوردن آنها در مدیریت وزن و پیشگیری از پرخوری مؤثر است:

۱. سیب به همراه کره بادام زمینی

سیب میوه‌ای سرشار از فیبر است و بادام زمینی هم چربی‌های سالم، پروتئین گیاهی و فیبر را فراهم می‌کند. ترکیب این دو خوراکی تقریباً تمام مواد مغذی لازم برای سیرکننده بودن یک میان‌وعده را در خود دارد. ترکیب برش‌های سیب و کره بادام زمینی، یک میان‌وعده خوشمزه و مقوی است که ساعت‌ها شما را سیر نگه می‌دارد.

۲. پوره سیب زمینی

تحقیقات نشان می‌دهد وقتی وعده‌های غذایی شما شامل سیب زمینی باشد، مدت طولانی‌تری احساس سیری خواهید داشت. در نتیجه احتمال اینکه پرخوری کنید کاهش می‌یابد. برای تهیه یک میان‌وعده خوشمزه و آسان می‌توانید به سراغ پوره سیب زمینی بروید. سیب زمینی حاوی نشاسته مقاوم است و به شما احساس سیری می‌دهد، با چربی‌های شکمی مبارزه می‌کند و سطح قند خون را ثابت نگه می‌دارد.

۳. تخم‌مرغ آب‌پز

تخم‌مرغ به لطف محتوای پروتئینی خود، بسیار سیرکننده است. اگرچه تخم‌مرغ حاوی کلسترول است، اما مطالعات اخیر نشان می‌دهد مصرف متوسط تخم مرغ (۳ تا ۴ عدد در هفته)، میزان تنگی عروق را کاهش می‌دهد و از این طریق احتمال بیماری‌های قلبی را پایین می‌آورد. توصیه می‌شود زرده تخم‌مرغ را هم بخورید تا مواد مغذی مهمی مانند ویتامین D و کولین دریافت کنید.

۴. انواع میوه‌ها

خوردن یک یا دو عدد میوه در طول روز به ایجاد احساس سیری کمک می‌کند و اجازه نمی‌دهد برای سرکوب حس گرسنگی به سراغ میان‌وعده‌های فراوری‌شده و ناسالم بروید. میوه‌های ساده و در دسترسی چون: موز، سیب، گلابی، انگور، پرتقال و ... بهترین گزینه‌های برای میان‌وعده به شمار می‌آیند.

میوه‌ها به خودی خود حاوی فیبر و مواد معدنی هستند. برای تجربه یک طعم بهتر، می‌توانید میوه‌ها را با آجیل یا ماست ترکیب کرده و فواید آن را دو چندان کنید.

۵. آجیل مخلوط

آجیل یک میان وعده مغذی است که تعادل کاملی از چربی‌های سالم، پروتئین و فیبر را فراهم می‌کند. آجیل علاوه بر فواید متعددی که برای حفظ سلامتی دارد، یک گزینه بسیار مناسب و سیرکننده برای میان‌وعده هم به شمار می‌آید. هم‌چنین مطالعات نشان می‌دهد که مصرف آجیل به‌عنوان میان‌وعده به کاهش وزن و تثبیت آن کمک می‌کند.

بر اساس نتایج یک مطالعه، کسانی که دو وعده یا بیشتر در هفته آجیل می‌خورند، ۳۱ درصد کمتر در معرض خطر چاقی و اضافه وزن قرار دارند.

۶. شکلات تلخ و بادام درختی

ترکیب شکلات تلخ و بادام یک ترکیب برنده است، زیرا شکلات تلخ حاوی آنتی اکسیدان و بادام منبع غنی از چربی‌های سالم است. برای بهره‌مندی از فواید این ترکیب می‌توانید به سراغ شکلات‌های آماده‌ای بروید که حاوی مغز بادام هستند، یا خودتان در خانه یک تخته شکلات تلخ ذوب کنید و روی یک مشت بادام بریزید و از خوردن این میان‌وعده خوش‌طعم لذت ببرید.