

۵ صبحانه نجات بخش برای کنترل سندرم تخمدان پلی کیستیک

21 شهریور 1404

انتخاب هوشمندانه وعده صبحگاهی می تواند کل روز شما را تحت تأثیر قرار دهد. این پنج گزینه سرشار از پروتئین، فیبر و چربی های مفید هستند که به تنظیم هورمون ها و انرژی پایدار کمک می کنند.

به گزارش healthshots □ سندروم تخمدان پلی کیستیک (PCOS) یکی از شایع ترین مشکلات هورمونی در زنان است. این اختلال می تواند با علائمی نظیر قاعدگی نامنظم، افزایش وزن و مشکلات متابولیک همراه باشد. علاوه بر فعالیت بدنی منظم، داشتن یک رژیم غذایی اصولی و سرشار از مواد مغذی نقش کلیدی در کنترل علائم PCOS دارد.

به گفته ریتا سمادار، متخصص تغذیه در مرکز درمانی مکس، مصرف منظم غلات کامل، سبزیجات برگ دار و مغزهایی مانند بادام، می تواند به ایجاد تعادل هورمونی، کنترل وزن و بهبود کلی سلامت کمک کند.

در ادامه، ۵ ایده صبحانه ساده، خوشمزه و مناسب برای بانوان مبتلا به PCOS را معرفی می کنیم که در کمتر از ۱۵ دقیقه آماده می شوند:

□ اسموتی بادام و جو دوسر

تقویت کننده انرژی و تعادل هورمونی: اسموتی ای سرشار از فیبر و چربی های مفید برای تنظیم قند خون و افزایش احساس سیری.

مواد لازم:

۱ لیوان شیر بادام بدون شکر

نصف لیوان جو دوسر پرک

1/4 لیوان بادام

۱ قاشق غذاخوری تخم کتان/چیا

اختیاری: موز یا پودر پروتئین

طرز تهیه: تمامی مواد را با هم در مخلوطکن بریزید و میل کنید.

□ اوپمای کینوا

مناسب برای کنترل قند خون و کاهش وزن

مواد لازم:

نصف لیوان کینوا پخته

سبزیجات خردشده (هویج، نخودسبز، لوبیا سبز)

۱ قاشق روغن زیتون

ادویه جات (زردچوبه، تخم خردل، نمک)

بادام خرد شده برای تزئین

طرز تهیه:

روغن را داغ کنید و ادویه و سبزیجات را تفت دهید. کینوا را اضافه کرده و با بادام سرو کنید.

پنکیک آرد بادام

بدون گلوتن و کم کربوهیدرات

مواد لازم:

۱ لیوان آرد بادام

۲ عدد تخم مرغ

۱/۴ لیوان شیر بادام

۱ قاشق چای خوری بیکینگ پودر

اختیاری: وانیل یا دارچین

طرز تهیه:

مواد را مخلوط و در تابه‌ای نجسب مانند پنکیک معمولی بپزید. با میوه یا شیره سرو کنید.

□ چیلای نخودسبز

سرشار از پروتئین گیاهی و با شاخص گلیسمی پایین

مواد لازم:

نصف لیوان نخودسبز خیس خورده و میکس شده

سبزیجات خردشده (اسفناج، فلفل دلمه‌ای، هویج)

ادویه‌جات دلخواه

اختیاری: ماست بادام برای سرو

طرز تهیه:

خمیر نخود را با سبزیجات مخلوط کنید و مانند کرپ نازک در تابه سرخ کنید. با ماست گیاهی میل شود.

نان تست سبوس‌دار با تاپینگ سالم

پر فیبر و انرژی‌بخش برای شروع روز

مواد لازم:

۱ تا ۲ برش نان سبوس‌دار

۲ قاشق کره بادام

مقداری توت تازه (بلوبری، توت‌فرنگی و...)

اختیاری: عسل یا شیره افرا

طرز تهیه:

نان را تست کرده، با کره بادام و میوه تزئین کنید؛ در صورت تمایل کمی عسل روی آن بریزید.

با انتخاب صبحانه‌هایی متعادل، سرشار از فیبر، چربی‌های مفید و پروتئین، می‌توان علائم PCOS را تا حد زیادی کنترل کرده و روز را با انرژی و تعادل هورمونی آغاز کرد. شما هم کدام یک از این صبحانه‌ها را امتحان می‌کنید؟