

9 أنواع من الطعام تمنحك الطاقة في الشتاء ولا تزيد وزنك



الثلاثاء 9 ديسمبر 2014 12:12 م

تزداد حاجة الإنسان إلى المأكولات الساخنة والدسمة التي تزيد الوزن أغلب الأحيان مثل المعكرونة والجبن واليخنة الدسمة، في فصل الشتاء وأيام البرد والصقيع، حيث أن هذه المأكولات تحتوي على الكثير من الدهون والكربوهيدرات التي تؤدي الصحة وتسبب السمنة [1] وهنا نقدم لك الحل الوحيد للتمتع بالطعام الشهي والدافئ من دون الضرر بالصحة، وذلك من خلال تناول المواد الغذائية الصحية الغنية بمضادات الأكسدة. والتي تعزز المناعة التي يحتاجها الجسم خلال الطقس البارد [2] وعلى الرغم من أن البعض يعتقد أن الأطعمة الصحية غير شهية، إلا أن اللائحة التالية تثبت العكس:

- **القرع:** يحتوي على نسبة عالية من البوتاسيوم التي يمكن أن تقلل من خطر الإصابة بالسكتة الدماغية بنسبة 21% وتخفض احتمالات الإصابة بأمراض القلب [3] القرع غني أيضاً بالفيتامين (أ) ويحتوي على الألياف التي تمنع الشعور بالجوع [4]
- **شاي الزنجبيل:** يتمتع الزنجبيل بخصائص حرارية تساعد على تدفئة الجسم كما أنها تعزز التمثيل الغذائي وتدفق الدم [5] يشار إلى أن هذا المشروب يساعد أيضاً على تخفيف آلام الجسم، لا سيما تلك الناتجة عن التدريبات المكثفة [6]
- **حساء الفاصوليا السوداء:** ويضاف معه الكمون والفلفل الحار ليصبح من أشهى أنواع الشوربة (الحساء) الساخنة في الشتاء وأكثرها فائدة، لأن هذه الحبوب مليئة بالبروتين وتساعد العضلات على استخدام المزيد من الأوكسجين وتعزيز الجهاز المناعي [7] ويشار إلى أن كوب واحد من الفاصوليا السوداء يحتوي على 15 غرام من البروتين والألياف بدون أي دهون مشبعة [8]
- **الكرنب:** بالإضافة إلى أن الكرنب غني بالألياف والمغذيات النباتية المضادة للسرطان، يحتوي هذا النوع من الخضار على نسبة عالية من الفيتامين "سي" الذي يمنع النزلات البردية ويقلل من مدة أعراضها المزجة [9]
- **حساء القرع العسلي:** يحتوي على كميات كبيرة من الفيتامين "أ" الضروري جداً لتعزيز الرؤية، لكن لا بد من الحرص على تجنب إضافة الكريم إليه وإلا أصبح الحساء دسم ومليء بالسعرات الحرارية [10] ويحتوي القرع أيضاً على خصائص مضادة للأكسدة مثل البيتا كاروتين [11]
- **دقيق الشوفان:** من أنواع الحبوب الكاملة، مما يعني أنه يحتوي على الكثير من الألياف والبروتين النباتي الذي يسد الشعور بالجوع [12] للتمتع بالشوفان، أضيفوا إليه القليل من الحليب الساخن وبعض العسل واللوز أو المكسرات النيئة الغنية بالبروتين، وتمتعوا بالنشاط والحيوية طوال النهار [13]
- **الشوكولا الساخن:** التمتع بكوب من الشوكولا الساخن في ليلة مثلجة أو باردة متعة لا تقاوم، لا سيما إذا اقترن بقطع المارشمالو (الخطمي) اللذيذة والحلوة [14]
- **لكن هذا المشروب يحتوي على الكثير من السكريات، لذلك ينصح باستبداله بمشروب آخر بنفس الطعم اللذيذ إنما أكثر صحة، وهو عن طريق إضافة مربعين من الشوكولا الداكنة إلى الحليب الساخن والقليل من اللوز [15]**
- **الفلفل الحار:** إضافة الفلفل إلى الحساء يعطيه نكهة حارة وشهية، كما أنه يساعد على منع الإصابة بالأنفلونزا ويساعد على تسريع عملية التمثيل الغذائي ومحاربة تراكم الدهون [16] وتحتوي الفلفل والفاصوليا في هذا الحساء أيضاً على كمية كبيرة من البروتين للمساعدة في بناء العضلات [17]
- **الأفوكادو:** تحميص الأفوكادو في الفرن يجعلها أكثر لذة، لا سيما إذا أضيفت هذه الفاكهة إلى القليل من الخضار المشوي، مما يفيد الجسم من الدهون غير المشبعة الأحادية، ويساعد على خفض مستويات الكوليسترول السيئ إضافة إلى توفير المواد الغذائية للخلايا كي

