

غذا های سیر کننده و مناسب برای سحری

بهتر است بین سیری موقت و سیری طولانی مدت تفاوت قائل شویم. سیری موقت در حقیقت احساس سیری است که بعد از مصرف مواد غذایی کم کالری با حجم بالا اتفاق می افتد.

در ماه مبارک رمضان انتخاب ما برای وعده های غذایی محدود و اندک است. بنابراین این انتخاب ها باید درست و حساب شده باشند تا بتوانند پاسخگوی نیاز بدن ما برای تامین انواع ویتامین ها و موادمعدنی باشد.

مغز ما هنگام گرسنگی به بدن دستور می دهد که مواد مورد نیازش را تامین کند، بنابراین این دستور را از طریق صدای معده، خستگی و احتمالا سر درد (به دلیل کاهش قند خون) به ما منتقل می کند. فرآیند تغذیه ی به احساس گرسنگی و سیری ما بستگی دارد.

به محض اینکه غذا می خوریم احساس سیری در ما پدیدار می شود و به تبع آن طبیعی است که بعد از چند ساعت غذا نخوردن احساس گرسنگی کنیم. بهتر است با انتخاب وعده های غذایی درست این احساس گرسنگی را کاهش دهیم. بدون شک در ماه رمضان (آن هم ماه رضانی که در فصل گرما است و فاصله ی افطار تا سحر طولانی) به خاطر جلوگیری از ضعف و بی حالی در طول روز بهتر است برای انتخاب هایمان در وعده های سحر و افطار وسواس بیشتری به خرج دهیم. با ما همراه باشید تا غذاهای سیرکننده برای سحری را با هم یاد بگیریم.

ماهی

ماهی برخلاف ظاهرش مقدار زیادی خاصیت سیرکننده دارد. چون ماهی کالری پایینی دارد، شما به راحتی می توانید یک قسمت بزرگ از ماهی را جایگزین گوشت یا مرغ کنید. دستور پخت یک شوید پلو با ماهی خوشمزه را در مجله بخوانید و یک سحری مناسب مصرف کنید.

تخم مرغ

تخم مرغ سیری خیلی زیادی در بدن ما ایجاد می کند. میزان پروتئین و ویتامین های داخل تخم مرغ هم بسیار کامل است و انرژی شما را در طول روز تامین می کند.

سیب زمینی

روش پخت سیب زمینی نقش اساسی در خاصیت سیرکنندگی آن ایفا می کند. برای استفاده کامل از مزایای سیب زمینی بهتر است آن را در فر بپزید یا آبپز کنید. می توانید سیب زمینی را با روغن زیتون و سبزیجات تازه در سالاد سیب زمینی استفاده کنید. پوره سیب زمینی به همراه شیر کم چرب و کمی کره به عنوان سحری بسیار شما را سیر نگه می دارد.

لوبیا

لوبیا منبع عالی فیبر، پروتئین و آنتی اکسیدان به شمار می رود. این ماده غذایی در عین سیرکنندگی به کاهش وزن و کمک بسزایی خواهد کرد.

ماکارونی سبوس دار

در میان انواع و اقسام ماکارونی های موجود در بازار نوع سبوس دار آن بیشترین خاصیت سیرکنندگی را دارد. مقدار اندکی از این ماده گرسنگی شما را برطرف می کند.

پرتقال و سیب

پرتقال و سیب از فیبرهای غذایی و به شدت سیرکننده هستند. دو عدد سیب یا پرتقال حجم بسیاری از معده را اشغال کرده و کالری برابر یا یک موز

دارد. از برش‌های سیب یا پرتقال در سالاد، ماست یا بلغور جوی دوسر استفاده کنید.

جو دو سر پرک

این ماده غذایی را به‌صورت آماده از بازار تهیه و با اندکی شیر یا آب گرم آماده کنید. می‌توانید همراه ۴ قاشق از این جو دو سر پرک مقداری کره بادام زمینی و عسل هم بریزید و تا ساعت‌های طولانی خود را سیر نگه دارید.

انگور

انگور نیز مانند سیب و پرتقال جزو میوه‌های سیرکننده به شمار می‌رود. مقدار کمی انگور حاوی فیبر بالایی است که علاوه‌بر اینکه خوردن آن راحت است، احساس سیری طولانی را برایتان به ارمغان می‌آورد. همراه غذای اصلی یکی از انواع خانواده انگور یا کشمش را مصرف کنید.

ذرت بو داده

قبل از اینکه بخواهید مقدار زیادی از این ماده را مصرف کنید حجم معده شما پر خواهد شد. یک استکان ذرت را بدون کره در تابه تفت دهید تا یک غذای سیرکننده کامل داشته باشید.