



منظمة Eat Right

نصائح بشأن الطعام والتغذية والصحة من أكاديمية التغذية وعلم التغذية

وجبات خفيفة ذكية للبالغين والمراهقين



يمكن أن تتناسب الوجبات الخفيفة مع خطة الأكل الصحي وتوفر الطاقة بين الوجبات، إذا تم التخطيط لها بشكل صحيح. ويمكن أن يساعد اختيار الأطعمة المغذية من المجموعات الغذائية التي حددها MyPlate في زيادة التنوع الحد من مصادر السعرات الحرارية غير النافعة والسكريات المضافة. أعتري على الوجبة الخفيفة المناسبة لأسلوبك الغذائي ومستوى نشاطك. الحفاظ على الوجبات الخفيفة بحدود ٢٠٠ سعرة حرارية كحد أقصى قد يكون هدفًا معقولاً لمعظم الناس. وقد يرغب البالغون والمراهقون الأكثر نشاطاً، أو الذين يأكلون وجبات أصغر حجمًا على مدار اليوم في تناول ٢٠٠ إلى ٣٠٠ سعرة حرارية في كل وجبة خفيفة.

اجعل تناول الوجبات الخفيفة عادة ذكية من خلال:

الفواكه والخضروات الطازجة، أو المجمدة، أو المعلبة، أو المجففة، كلها خيارات جيدة. قارن بين الملصقات للحد من استهلاك المنتجات التي تحتوي على نسبة عالية من الصوديوم والدهون المشبعة والسكريات المضافة.

حافظ على حيوية وجباتك الخفيفة من خلال تناول الوجبات الخفيفة التي تحتوي على الحبوب، ولا سيما الحبوب الكاملة، والبروتينات الخالية من الدهون، والدهون الصحية. تشمل بعض الأمثلة: الزبادي الخالي من الدسم مع الفاكهة، أو البسكويت المصنوع من الحبوب الكاملة مع الجبن قليل الدسم، أو الخضروات النيئة مع الحمص.

يمكن أن يكون تناول تشكيلات مختلفة من الأطعمة مرضيًا للغاية ويساعد في كبح الجوع. ويمكن أيضًا للوجبات الخفيفة التي تحتوي على الفاكهة أن تلبي الرغبة في تناول شيء حلو المذاق.

- **تناول وجبات خفيفة عندما تكون جائعًا فقط.** يمكن أن يؤدي تناول الأكل بسبب الملل أو لأسباب عاطفية إلى زيادة الوزن. قيم جوعك قبل تناول وجبة خفيفة وتجنب الأكل بلا وعي.
- **لتخطيط للوجبات الخفيفة وتقسيمها مسبقًا.** يمكن أن يؤدي تحديد الوجبات الخفيفة مسبقًا، مثل الفاكهة والخضروات المغسولة والمقطعة، والفشار المنفوخ بالهواء، والجبن قليل الدسم، إلى توفير الوقت لاحقًا.
- **ممارسة السلامة الغذائية.** احتفظ بالأطعمة القابلة للتلف في البراد أو في كيس تبريد فيه عبوات تلج وذلك للحد من خطر الإصابة بالتسمم الغذائي.

طرق تحضير وجبات خفيفة سهلة وجاهزة للأكل في المنزل:

- اصنع تشكيلة خاصة بك من المكسرات من خلال خلط رقائق الحبوب الكاملة، والمكسرات غير المملحة، أو البذور والفاكهة المجففة. (نصيحة: مقدار ربع كوب لكل حصّة).
- حضّر مشروب السموزي الخاص بك عبر خلط كوب واحد من الحليب الخالي من الدسم مع الفاكهة المجمّدة في الخلاط الكهربائي.
- اخلط ٣ أكواب من الفشار المنفوخ بالهواء مع الجبن المبشور أو التوابل المجففة.
- اخبز رقائق الخضار مثل الكرنب أو الشمندر.
- حمّص حبوب الحمص ونكّها بالتوابل.
- حضّر صلصة لتغميس الخضروات النيئة باستخدام الجبن قليل الدسم أو الزبادي اليوناني.
- اهرس الأفوكادو مع الصلصة وتناولها مع رقائق التورتيللا المصنوعة من الحبوب الكاملة أو ادهنها على خبز التورتيللا المصنوع من القمح الكامل، ورش عليها الجبن قليل الدسم، ثم لفها واستمتع بها.
- قم بإعداد دقيق الشوفان الفوري باستخدام الحليب الخالي من الدسم، وملعقة كبيرة من شراب القيقب، ورشة من القرفة، وربع كوب من الفاكهة المجففة.
- زيّن السلطة ببيضة مسلوقة، أو إدامامي، وطماطم، وملعقتين كبيرتين من الصلصة قليلة الدسم.
- حضّر الكيساديا في الميكروويف باستخدام خبز التورتيللا المصنوع من القمح الكامل، ونصف كوب من الفاصولياء السوداء، وملعقتين كبيرتين من الجبن قليل الدسم، و ٣٠ غ من الصلصة.
- حضّر أسياخ شواء نباتية من الطماطم الكرزية، ومكعبات الجبن قليل الدسم أو معكرونة تورتيليني المسلوقة ولحم لانسون الخالي من الدسم.
- اصنع شطيرة التونة بالتفاح عبر مزج ١٤٠-١٧٠ غ من التونة المعلّبة في الماء (ومصفاة)، وتفاحة صغيرة (مقسّرة ومقطعة إلى قطع)، وملعقة كبيرة من المايونيز قليل الدسم، ثم ضعها على شريحتين من الخبز القمح الكامل.

للعثور على اختصاصي تغذية مسجل في منطقتك والحصول على معلومات إضافية عن الطعام والتغذية، يُرجى زيارة eatright.org

eat right® Academy of Nutrition and Dietetics

إنّ أكاديمية التغذية وعلم التغذية أكبر منظمة في العالم تضمّ متخصصين في الأغذية وعلم التغذية. وتلتزم الأكاديمية بتحسين الصحة والنهوض بمهنة علم التغذية من خلال البحث والتعليم والمناصرة.

قدّم ورقة النصائح هذه:
(إدخال اسم أخصائي التغذية المسجّل)

- قطع الفاكهة وقدمها مع الزبادي قليل الدسم.
- قطع تفاحة متوسطة الحجم وتناولها مع ملعقة كبيرة من زبدة الفول السوداني أو اللوز أو بذور دوار الشمس.
- امزج كميات متساوية من الزبادي الخالي من الدسم أو المنكه مع عصير الفواكه الطبيعي ١٠٠٪، ثم اسكبها في أكواب من كرتون وجمّدها للحصول على تحلية لذيذة.
- ادهن على بسكويت غراهام قليلاً من زبدة المكسرات أو البذور أو غمسها في الزبادي بطعم الفانيليا قليل الدسم.
- قطع خبز القمح الكامل إلى رقائق وقدمها مع ملعقتين كبيرتين من الحمص أو الفول بالطحينة.
- اصنع بيتزا نباتية وضع على وجه كعكة مافن إنجليزية من القمح الكامل أو خبز عربي من القمح الكامل ملعقتين كبيرتين من صلصة الطماطم، ونصف كوب من الخضار المقطّع إلى مكعبات صغيرة، و ٣٠ غرام من جبنة الموتزاريلا قليلة الدسم.
- اصنع طبق بارفيه الزبادي اللذيذ عن طريق وضع ١٧٠ غ من الزبادي الخالي من الدسم مع نصف كوب من الفاكهة الطازجة أو المجمّدة، ثم رش فوقها ربع كوب (أو أقل) من الغرانولا قليلة الدسم.