

میان وعده‌های سالم برای کارمندان

یک کاسه کوچک عدسی همراه گلپر و کمی

(یک قاشق چای خوری) روغن زیتون. حواس تان باشد چیز دیگری مثل پیاز داغ و سیب زمینی، زیرآبی نروید! میان وعده‌ها با توجه به نوع انتخاب ما می‌تواند خوب یا بد باشد. ما می‌توانیم گرسنه بمانیم و تا وعده غذایی اصلی بعدی چیزی نخوریم یا می‌توانیم میان وعده‌های پرانرژی را انتخاب کرده و خیلی سریع وزن مان را افزایش دهیم و شاید هم با انتخاب یک میان وعده مناسب و سالم از گرسنه ماندن فرار کرده و بدون نگرانی از افزایش وزن، از خوردن لذت ببریم! بهتر است به دقت به میان وعده خود اهمیت داده و با محاسبه واحدهای گروه‌های غذایی، میان وعده‌ای شامل کمی پروتئین با چربی کم و فیبر فراوان را انتخاب کنیم. نکته تستی آن، میوه و سبزی فراوان، غلات کامل و شکر کمتر است!

۱۰ نمونه خوشمزه

۱ - دو تکه نان (درست شده از غلات کام)، مقدار کمی کره بادام زمینی (نصف قاشق غذاخوری) و مقدار کمی پنیر، قدیما بهش می‌گفتند لقمه!

۲ - یک عدد سیب سفت رنده شده، کمی گلاب و زعفران و یک نوک قاشق شکر، این هم فالوده سیب، نوش جان. البته جویدن سیب به تنهایی، هم باعث آرامش اعصاب می‌شود و هم دندان‌ها را تمیز می‌کند، فقط یادتان باشد گازهای کوچک بزنید و آهسته بجوید.

۳ - نصف لیوان شیر (خصوصاً کم چرب)، کمی (نصف قاشق چای خوری) پودر چهار مغز و یک اسکوپ بستنی! فقط روزی این میان وعده رو انتخاب کنید که هوا گرم‌تر و فعالیت شما بیشتر است.

۴ - مخلوطی از سبزیجات: کاهو، هویج رنده شده، ذرت (یک قاشق مرباخوری)، روغن زیتون یا پنچ شش عدد زیتون (سعی کنید شور نباشد)، آبلیمو یا هر ترشی‌ای که دوست دارید (مراقب مقدارش باشید، چون اگر زیاده روی کنید، حتما دچار ضعف می‌شوید و دوباره شروع می‌کنید به خوردن!)

۵ - یک عدد میوه تپل! به طور معمول و عادی خود میوه به آب میوه ارجح‌تر است! فیبر فراوان آن را فراموش نکنید؛ هم سیرتان نگه می‌دارد و حرکات روده‌ها را تنظیم می‌کند.

۶ - یک لیوان پف فیل، آن هم با طعم دلخواه، فقط حواس تان به طعم پنیری باشد که کالری بالایی دارد.

۷ - یک کاسه کوچک عدسی همراه گلپر و کمی (یک قاشق چای خوری) روغن زیتون. حواس تان باشد چیز دیگری مثل پیاز داغ و سیب زمینی، زیرآبی نروید!

۸ - سه قاشق ذرت، دو سه عدد قارچ، کمی روغن زیتون، نمک و ادویه. البته جای روغن زیتون می‌توان یک قاشق غذاخوری ماست آن هم از نوع متوسط چربی و کمی سبزی معطر ریخت! جای ما خالی!

۹ - شیر نصف لیوان، دو عدد خرما، کمی پودر چهار مغز.

۱۰ - یک برش کوچک از یک کیک خانگی.

چند نکته خیلی مهم

در انتخاب میان وعده‌ها حتماً وسوسه می‌شویم، چه در مقدار و چه در نوع آن. هرگز نباید قانع شویم وقت نداریم و سراغ میان وعده‌های آماده که سرشار از کالری مازاد برای بدن و چربی‌های نامطمئن هستند، برویم. گهگاه ایرادی ندارد، ولی عادت کردن پر از اشکال است. زیبایی اهمیت ما به خودمان این است که در زمانی که وقت داریم، برای زمانی که وقت نداریم برنامه‌ریزی کنیم و میان وعده مناسب را در ظرفی کوچک، مناسب به محلی که می‌رویم آماده کنیم، مثلاً در هنگام کار یا خرید نمی‌توانیم مخلوط شیر و بستنی ببریم، ولی یک لقمه یا ظرف کوچکی که مخلوطی از سبزیجات در آن است، هم خستگی امان را به در می‌کند و هم کلاسمان بالاتر می‌رود!!! هرگز تسلیم جمله «بابا حوصله داری ها» نشویم، چون به احتمال زیاد بسیاری با شنیدن تصمیم جدید شما برای حفظ سلامتی تان، این جمله را بلند یا آهسته خواهند گفت، در عوض با ممارست شما این جمله را بسیار می‌شنوید «خوش به حالت!» خجالت نکشیم که از کیف میان وعده خود ساخته مان را در آوریم، همان طور که اگر یک میان وعده آماده باشد، هرگز خجالت نمی‌کشیم! کافی است مدتی اجرا کنیم، به زودی یک فرهنگ می‌شود و یادمان باشد اگر جایی را سراغ داریم که میان وعده‌های تازه و سالم در اختیار مشتری قرار می‌دهد، حتماً از بهداشت آن خاطر جمع باشیم!