

وصفة انتعاش صيفية تحافظ على صحتك

إعداد: وفاء السويدي - جرافيك: أسيل الخليبي

الجسم الرشيق يأتي أولاً من التغذية السليمة، ثم ممارسة الرياضة، استعدي لموسم الشاطئ والسفر من خلال اتباع نصائح وصفة انتعاش صيفية ومن دون التخلي عن الأطعمة والأنشطة التي تستمتعين بها، حافظي على صحتك وانتعاشك من خلال نصائح تقدمها اختصاصية التغذية ريهام شمس الدين.

8 نصائح للمحافظة على ورشاقتك صيفاً

1 استمتعي بفواكه تساعد على الانتعاش مثل التوت والفاولة وتوت العليق والعنب البري، والتي تحتوي على المواد المضادة للأكسدة، وهي مثالية أيضاً لبشرتك.

2 تحكمي بحجم حصتك عند تناول الطعام خارجاً، فقد أظهرت الدراسات أنه عندما يستخدم الشخص طبقاً أصغر، يمكنه تخفيض استهلاك السعرات الحرارية بنسبة 20% تقريباً.

3 تجنّبي استخدام القشدة والصلصات الدسمة في الأطباق واستبدليها بصلصة الطماطم.

4 تجنّبي الأكل من سلة الخبز التي تقدّمها المطاعم عادةً واستبدليها بطبق من السلطة الخضراء.

5 اروي عطشك بالماء. فالجسم يحتاج عادةً من 6 إلى 8 أكواب من الماء يومياً، وكلما اشتدّت الحرارة خلال النهار، كلما احتاج جسمنا لمزيد من الترطيب لتجنّب جفافه.

6 تجنّبي المشروبات الغازية والعصائر حتى لو كانت طازجة.

7 اختاري المنتجات من الحبوب الكاملة (الأرز البني والمعكرونة من القمح الكامل والخبز من الحبوب الكاملة).

8 تجنّبي الصلصات الكريمة للسلطات المصنوعة من المايونيز والجبن، واختاري تلك المعدة بكمية قليلة جداً من الزيت مع الخردل أو الليمون أو الخل.

7 وجبات خفيفة لتمضية نهار على الشاطئ

1 شرائح البطيخ المبرّدة تقدّم لك الانتعاش وهي غنية بالفيتامينات والمعادن.

2 خلط الزبيب وقطع المشمش المجفف وشرائح الأناناس واللوز والجوز غير المملحين وإضافة القليل من البابريكا لتعزيز النكهة.

3 استبدلي الآيس كريم الذي يحتوي على نسبة عالية من الدهون بآيس كريم الفواكه الطبيعي والصحي.

4 لبن منزوع الدسم والمُنكّه بالنعناع مع الثلج المجروش مع شرائح الخيار أو الخبز المصنوع من القمح الكامل.

5 إضافة بعض شرائح الثلج المجروش والفواكه الطازجة أو أوراق النعناع لتحصلي على مشروب الشاي المثلج المنسّط واللذيذ.

6 مجموعة من الخضار الطازجة المقطعة مثل الخيار والكرفس وخليط من الفلفل والجزر الصغير.

7 «الخواكامولي» (صلصة الأفوكادو) المعدة في المنزل مع رقائق الذرة (تورتيللا) المخبوزة أو كعك الأرز.



نصائح عامة

نصائح عامة
نصائح عامة

1 استهلي نهارك بوجبة فطور صحية غنية بالكربوهيدرات (الخبز، حبوب الإفطار غير المحلاة، الشوفان) والبروتين. ليزودك بالطاقة اللازمة لبدء نهارك بالشكل الصحيح.

2 تناولي 3 وجبات رئيسية (الفطور، الغداء، العشاء) مع وجبتين خفيفتين صحيّتين بينها لتجنّب الجوع والإفراط بتناول الطعام خلال الوجبات الرئيسية.

3 ابدئي دائماً بتناول طبق صغير من السلطة الخضراء أو الخضار المطبوخة لأنها غنية جداً بالفيتامينات التي تعمل كمضادات للأكسدة، والتي من المعروف أنها مفيدة للبشرة بشكل كبير.