

تغذية

ناتالي عقيقي غرّة
دائرة الشؤون الصحيةكيف نقضي عطلة صحيّة في احتفالات الأعياد؟
كبت شهيتنا وتفادي الوجبات الدسمة

يعتبر الطعام جزءاً مهماً من احتفالات الأعياد التي نحتفل بها مع العائلة والاصدقاء. يمكن ان تحتوي الاطعمة المقدمة في هذه المناسبات على سعرات حرارية اعلى ودهون وسكر اكثر. علماً ان من السهل ايضا تناول وجبة دسمة عندما تكون المأكولات متنوعة وشهية. نتيجة لذلك، قد نكتسب وزناً اكثر خلال العطل والاعیاد

مع القليل من التخطيط، يمكننا ان نحدد اختيارات صحية للطعام في اثناء الاستمتاع باحتفالات الاعیاد.

نصائح خلال العطل

• تناول 3 وجبات يومياً:

خطط لتناول الطعام بانتظام حتى في يوم الاحتفال. تخطي الوجبات يمكن ان يجعلك جائعاً جداً، واكثر عرضة للافراط في تناول الطعام في الحفلات.

تناول وجبة خفيفة صغيرة (لبن او قطعة من الفاكهة او زبدة الفستق على سبيل المثال) قبل ساعة ونصف ساعة من موعد الاحتفال، ثم باشر تناول الطعام في وقت متأخر.

• الحد من المقبلات:

من السهل تناول وجبة كاملة من السعرات الحرارية من المقبلات وحدها. على سبيل المثال، يحتوي جناحان من الدجاج، ولفتان من النقانق، وكيشي صغير (quiche) على السعرات الحرارية نفسها التي تتمتع بها الوجبة الصحية. اختر بعض العناصر التي تستمتع بها واترك الباقي. درّش مع الاصدقاء بعيداً من طاولة الطعام. شرب الماء او مضغ العلكة يساعد في تجنب الاكل بنهم وطيش.

• انتبه الى مشروبك

لحد من السعرات الحرارية في المشروبات: - اختر القهوة السوداء او الشاي او الشاي العشبي (مع او من دون الحليب الخالي من الدسم). - استخدم حبوب القهوة المنكهة بدلاً من

اضافة كريمة القهوة المنكهة.

- جرب البيرة الخفيفة او مشروب الببند (½ نبذ ابيض و½ صودا).

- اصف نكهات الى الماء من دون سعرات حرارية اضافية من خلال اضافة الماء مع شرائح الخيار او التوت البري او شرائح البرتقال او الفواكه الاخرى او الحامض.

• ثمة مشروبات عدة تضم كمية من السعرات الحرارية والسكر، اضافة الى الكحول. لحد من هذه المشروبات هناك بدائل:

• الشوكولاتة الساخنة: يحتوي كوب واحد (250 مل) على حوالي 150 الى 250 سعرة حرارية وحوالي 5 ملاعق صغيرة من السكر.

• الشاي المثلج (Iced tea): يحتوي كوب واحد (250 مل) على نحو 90-120 سعرة حرارية ونحو 6 ملاعق من السكر.

• الببند: (150 مل) يحتوي على حوالي 100 سعرة حرارية تقريبا.

• liqueur: (45 مل) يحتوي على نحو 100 سعرة حرارية.

• البيرة: تحتوي زجاجة واحدة (341 مل) على حوالي 100-150 سعرة حرارية.

• مشروب الفودكا: تحتوي زجاجة واحدة (341 مل) على نحو 175 الى 210 سعرات حرارية ونحو 4 الى 6 ملاعق كبيرة من السكر.

صحن صحي

يمكنك الاستمتاع باطعمة الاعیاد والعطل من دون التخلي عن الاكل الصحي. حاول بناء طبق صحي حتى في الحفلات. ابدأ

بصحن صغير اذا امكن، لمساعدتك في

تقليل حجم الاطعمة التي تريد تناولها.

• املاً ما لا يقل عن نصف طبقك بالخضروات والفواكه، كونها تحتوي على نسبة عالية من الالياف لذا تشعرك بالشبع. هذه الاطعمة لا تضم عدداً كبيراً من السعرات الحرارية.

• املاً طبقك بالحبوب. اختر الحبوب الكاملة في كثير من الاحيان (على سبيل المثال، الارز البني والمعكرونة من القمح الكامل والكينوا).

• املاً طبقك باللحوم او البدائل. قم باختيارات صحية مثل الاسماك او اللحوم الخالية من الدهن او بدائل اللحوم (القول او العدس).

امضغ طعامك ببطء

خذ وقتك لدى تناولك الوجبات واستمتع بمضغ طعامك. الاكل ببطء سيساعدك على الشعور بالشبع، ويمكن ان يمنعك من الافراط في الاكل. قبل العودة الى "البوفيه" للمرة الثانية، اشرب كوباً من الماء او انتظر 20 دقيقة لمعرفة ما اذا كنت جائعاً فعلاً. اذا كنت لا تزال جائعاً، اختر طعاماً منخفض السعرات الحرارية مثل الخضروات والفواكه.

تدرب على قول: "لا شكراً لك"

قد تشعر بالاحراج عندما تمتنع عن تناول الطعام الذي اعده المضيف. تعلم ان تقول "لا، شكراً انا ممتلئ"، عندما يدعوك شخص ما الى تناول المزيد. احتفظ ببعض الطعام في صحنك ونصف كوب



ممتلئ من الماء لتجنب الضغط على الاكل والشرب اكثر. بدلاً من تناول مشروب آخر من الكحول، قم باعادة ملء كوبك بالماء او بمشروب الصودا.

تحمل المسؤولية في المطبخ

قم باختبار بعض التغييرات الصحية عند اعداد المأكولات من خلال:

• تقليل عدد الاطباق.
• تقليل الدهون والملح والسكر في وصفاتك المفضلة والجديدة.

• استخدام طرق طهي اكثر صحة، مثل الخبز والشوي مع القليل من الدهون.

قدم الى الضيوف وجبات خفيفة لذيذة وصحية:

• اجبان قليلة الدهون.
• الحمص او التستازيكي.

• طبق فاكهة.

• خبز التورتيللا الكامل مع السالسا (صوص طماطم مع اعشاب).

استخدم بقايا الطعام

في بعض الاحيان ينتهي بك الامر مع طعام دسم واطباق متنوعة بعد كل حفلة. قدم الى ضيوفك طبقاً من الطعام لأخذه الى منازلهم، وتناول انت وجبة خفيفة في اليوم التالي. اطعمة الحفلات يمكن ان تقدم وجبات رائعة في اليوم التالي:

• استخدم بقايا الديك الرومي في السندويشات مع خبز الحبوب الكاملة.

• اصف بقايا الخضروات النيئة او المطبوخة الى صلصة السباغيتي او الحساء.

• ادمج الفواكه الاضافية المقطعة مع اللبن القليل الدسم والحبوب الغنية بالالياف.

لا تتخلي عن الرياضة

• حافظ على نشاطك خلال العطلة، وحاول القيام يومياً بنوع من النشاط البدني.

• اجعل عائلتك نشيطة بعد تناول وجبة كاملة او خفيفة. يمكنكم المشي او اللعب في الحديقة او ركوب الدراجة.

• حتى اذا كنت نشيطاً لمدة 10 دقائق فقط في كل مرة، لا يزال يتم احتسابها من نحو 150 دقيقة تحتاجها في كل اسبوع.

تذكر الاتي

• ركز على الحفلة او الحدث بدلاً من الطعام.

• افضل خطة هي تناول الطعام الصحي وان تكون نشيطاً طوال ايام السنة.