بهترین صبحانه برای یک روز پر مشغله

اگر فرصت کافی برای خوردن میان وعده ندارید، املت برای مدت طولانی شما را سیر نگه می‌دارد و از افت فشار خون، ضعف و بی‌حالی جلوگیری می کند.

املت تهیه شده با یک تخم مرغ کامل حاوی مقادیر زیادی پروتئین، ویتامین‌های A، D، B و K، اسیدهای چرب امگا ۳ و امگا ۶، سلنیوم، فسفر و سایر مواد مغذی است.

املت برای گیاهخوارانی که تخم مرغ می‌خورند ایده آل است؛ زیرا منابع غذایی زیادی حاوی مواد مغذی حیاتی مانند ویتامین B۱۲ و ویتامین D به جز محصولات لبنی وجود ندارد.

طبق مطالعه‌ای که در مجله انگلیسی تغذیه بریتانیا منتشر شده است، افراد سالم می‌توانند هر روز تخم مرغ بخورند.

یک تخم مرغ بزرگ پخته حاوی ۷۷ کالری است. املت حاوی ۹۰ کالری است.

یک تخم مرغ آب پز پنج گرم چربی را تأمین می کند که دو گرم آن اشباع شده است.

املت هفت گرم چربی را تأمین می کند که دو گرم آن اشباع می‌شود. سرخ کردن یا آب پز کردن تاثیر زیادی روی ویتامین و مواد معدنی نمی گذارد.

املت آهن بیش تری نسبت به تخم مرغ آب پز دارد.

اگر چربی را در نظر نگیریم، املت سالم است. شما می‌توانید به راحتی هر روز تخم مرغ یا املت بخورید و از مزایای سلامتی آن استفاده کنید.

در این مقاله به منظور تقویت و ذخیره انرژی در بدن طرز تهیه چند املت سالم و مغذی برایتان تدارک دیده شده است.

املت ماسالا:

مقدار زیادی پیاز را ریز خرد کنید.

سپس فلفل سبز را خرد کنید.

در یک کاسه ۲ تا ۳ تخم مرغ را به همراه مقداری شیر، نمک و فلفل سیاه هم بزنید. حالا مخلوط را روی تابه‌ای که با کره آغشته شده بریزید. آن را با شعله کم بپزید.

برای شکل دادن مناسب به املت می‌توانید از فرم دهنده یا غالب استفاده کنید.

املت قارچ:

تخم مرغ را در یک کاسه هم بزنید. نمک، فلفل سیاه و کمی شیر به آن اضافه کنید.

در یک تابه مقداری قارچ که به دقت شسته و خرد شده است را اضافه کنید. آن را با کره سرخ کنید. سپس تخم مرغ‌های زده شده را به قارچ اضافه کنید و روی شعله ملایم تفت دهید. می‌توانید پیاز و برگ گشنیز را نیز برای طعم به آن اضافه کنید.

بلایی که چیپس و پفک بر سر کودکان می آورد

یک متخصص طب سنتی گفت: چیپس و پفک عامل ابتلای کودک به یبوست است.

به گزارش خبرنگار سلامت خبرگزاری فارس،علی اصغر زنده‌دل، متخصص طب سنتی، در شبکه دو سیما، گفت: معمولا طفلی که شیر مادر می‌خورد، دچار یبوست نخواهد شد. تناسب پروتئین و چربی در شیر مادر به قدری برای کودک متعادل است که جلوی این موضوع را می گیرد. به همین جهت، شیر مادر یک غذای بسیار مفید برای کودک است.

وی افزود: در طب سنتی اگر تعداد دفع بچه کاهش یابد یا این فرایند برایش دردناک و سخت باشد، می‌گوییم به یبوست مبتلا شده است. یبوست در کودکان معمولا دورانی کوتاه دارد که با راهکارهای خیلی ساده توسط مادران قابل حل است. لذا این فرایند بیشتر از درمانی بودن، مهارتی است.

زنده‌دل اظهار داشت: بچه‌ها در زمان‌های خاصی، استعداد به خصوصی برای ابتلا به یبوست دارند. به عنوان مثل، زمانی که مادر شیرهای کمکی را به برنامه غذایی کودک اضافه می کند، احتمال یبوست بالاست. در کنار آن، هر نوع تغییر در وضعیت روحی و روانی کودک، مانند زمانی که برای اولین بار به مدرسه می‌رود، می‌تواند موجب بروز یبوست شود.

وی در ادامه گفت: یبوست رابطه مستقیم با حس روانی کودک دارد. زمانی که احساس کودک نسبت به موقعیتی دچار تغییر کند، احتمال ابتلا با یبوست بیشتر می‌شود. این موضوع با عواملی می‌تواند شدت بگیرد. بی‌تحرکی کودک یکی از این عوامل است.

زنده‌دل همچنین گفت: مواد معدنی که شکل‌دهنده تمام عناصر اصلی در بدن ما هستند، در میوه وجود دارند. وقتی کودک عادت به خوردن میوه نداشته باشد، این منبع سرشار را از دست می‌دهد و این موجب یبوست می‌شود.

وی افزود: اگر مادر یک قاشق مرباخوری را به برنامه غذایی کودک اضافه کند، تاثیرات مثبت آن را خیلی زود مشاهده خواهد کرد. گلاب باعث می‌شود که عرق کودک خوشبو شود و بوی بد دهانش در اول صبح از بین برود. همچنین جذب گلاب باعث حرکت مطلوب روده‌ها و افزایش قدرت روانی کودک می‌شود.

وی همچنین گفت: وجود چیپس و پفک و تنقلاتی از این دست در برنامه غذایی کودک نیز از عواملی است که یبوست را به همراه خواهد داشت. همچنین چیپس به واسطه خشک و نمکی بودن، رطوبت را از بدن کودک جذب می کند که این خود مشکلاتی به همراه خواهد داشت.

وجود مشکلات دهان و دندان در مادر باردار، باعث تولد زودرس نوزاد می شود

عضو فرهنگستان علوم پزشکی گفت: بر اساس تحقیقات انجام شده اگر مادر باردار دچار مشکلات لثه، دهان و دندان باشد، این موضوع منجر به تولد زودرس نوزاد می‌شود.

به گزارش خبرنگار سلامت خبرگزاری فارس، حسین حصاری، دکترای تخصصی سلامت دهان و دندان و عضو فرهنگستان علوم پزشکی با اشاره به اهمیت پیشگیری از پوسیدگی دندان در سنین کودکی، بیان داشت: مراقبت یعنی از قبل از تولد این موضوع برای یک نوزاد تعریف می‌شود و بعد از آن این نوزاد توسط مادر و سیستم بهداشتی مراقبت می‌شود، در نتیجه مجموعه دندان‌ها همینطور است و مراقبت می‌خواهد. این موضوع باید از قبل از تولد شروع شود و مادر محیط دهان و دندان سالمی داشته باشد و در غیر این صورت فرزند او آسیب می‌بیند.

وی ادامه داد: این آسیب‌ها ممکن است قبل از تولد به صورت تولد زودرس خود را نشان دهد. اگر مادر دچار مشکلات لثه و دهان و دندان زیاد باشد، نشان داده شده که منجر به تولد زودرس نوزاد می‌شود. بعد از تولد نیز اگر مراقبت لازم از دندان و دهان نوزاد صورت نگیرد، منجر به مشکلات دهان و دندان شده و این مشکل از یک تا دو سالگی می‌تواند شروع شود.

این دکتر دندانپزشک گفت: شاخص پوسیدگی در کودکان سه ساله بین کودکان ایرانی بین یک و هفت دهم تا دو دندان خراب است، چرا که نمی‌توانیم دندان کودکان زیر ۳ و ۴ سال پر کنیم، بنابراین اگر زیر ۳ سالگی دو دندان خراب در کودکان داریم، نشان می‌دهد که این حالت از ابتدای رویش دندان‌ها ایجاد شده است. متأسفانه این وضعیت از ۳ تا ۶ سالگی وجود داشته و میزان پوسیدگی سه برابر افزایش پیدا می کند، به طوری که در کودکان ۶ ساله به طور میانگین ۶ دندان پوسیده داریم.

وی خاطرنشان کرد: دندان‌های دائمی در سنین ۶ تا ۷ سالگی در کودکان این سن ۲ دهم تا ۳ دهم دندان پوسیده وجود دارد که این میزان در سن ۹ سالگی به یک دندان خراب و در سن ۱۲ سالگی به ۲ دندان دائمی تبدیل می‌شود، در نتیجه این حالت نشان می‌دهد که مراقبت لازم وجود نداشته و سیستم بهداشتی و والدین نمی‌توان از دندان‌های کودکان مراقبت‌های لازم را داشته باشد.

رژیم غذایی پرقند علائم بیماری التهابی روده را تشدید می کند

یک مطالعه جدید نشان داد که رژیم غذایی با قند بالا علائم بیماری التهابی روده را در مدل موش‌های آزمایشگاهی بدتر می کند.

به گزارش خبرنگار مهر به نقل از مدیکال نیوز، بیش از ۶ میلیون نفر در سراسر جهان به بیماری التهابی روده مبتلا هستند که یک اصطلاح کلی برای بیماری کرون و کولیت اولسراتیو، که هر دو باعث التهاب روده می‌شوند، است.

رژیم غذایی یک فرد نقش مهمی در افزایش خطر ابتلاء به بیماری التهابی روده و کاهش علائم آن دارد. تحقیقات قبلی رژیم غذایی با قند بالا را با خطر بیشتر ابتلاء به بیماری التهابی روده مرتبط می کند.

محققان دانشگاه پیتزبورگ پنسیلوانیا دریافتند که رژیم غذایی با قند بالا علائم بیماری التهابی روده را در مدل موش‌های آزمایشگاهی تشدید می کند.

بیماری التهابی روده زمانی رخ می‌دهد که سیستم ایمنی بدن به روده‌ها حمله می کند و باعث التهاب، درد و تورم در روده می‌شود.

«تیم هَند»، دانشیار اطفال و ایمونولوژی در بیمارستان کودکان UPMC در دانشگاه پیتزبورگ و نویسنده ارشد این مطالعه، گفت: «شکر در رژیم غذایی کشورهای پردرآمد فراگیر است و به طور متوسط یک نفر در هفته یک کیلوگرم قند مصرف می کند. این مقدار قند برای گونه ما بی سابقه است و بنابراین اینکه چگونه سطوح بالای مصرف قند ممکن است بر پاسخ روده به آسیب تأثیر بگذارد، به نظر می‌رسد یک سوال به موقع و مهم باشد.»

برای این مطالعه، محققان از یک مدل موش برای آزمایش تأثیر یک رژیم غذایی استاندارد یا با قند بالا بر بیماری التهابی روده استفاده کردند.

دانشمندان گزارش دادند که در طول این مطالعه، همه موش‌هایی که از رژیم غذایی با قند بالا تغذیه می‌شدند، طی ۹ روز پس از آزمایش ۱۴ روزه مردند. تمام موش‌هایی که با رژیم غذایی استاندارد تغذیه می‌شدند تمام ۱۴ روز زنده ماندند.

در پایان آزمایش، محققان روده بزرگ موش‌هایی را که پس از خوردن یک رژیم غذایی با قند بالا مرده بودند، بررسی کردند و دریافتند که این رژیم از روند بهبود یا بازسازی روده جلوگیری می کند.

دکتر هَند توضیح داد: «روده مانند پوست از یک لایه اپیتلیال پوشیده شده است، اما لایه‌ای از مخاط روی سطح آن را فراگرفته است.

این سد روده‌ای باید هر سه تا پنج روز یکبار خود را بازسازی کند و این کار را از طریق عملکرد سلول‌های بنیادی انجام می‌دهد.»

وی در ادامه افزود: «همانطور که می‌توانید تصور کنید، این سلول‌های بنیادی در بازسازی اپیتلیوم آسیب دیده بسیار مهم هستند و باید حتی سریع‌تر تقسیم شوند تا جایگزین سلول‌های مرده و آسیب دیده شوند.

آنچه ما دریافتیم این بود که غلظت بالای قند به طور مستقیم بر توانایی سلول‌های بنیادی در روده برای بازسازی در پاسخ به آسیب تأثیر می‌گذارد. در شرایط قند بالا، زمانی که سلول‌های بنیادی روده باید عملکرد خود را افزایش دهند، قادر به انجام این کار نبودند.»

یافته‌های مطالعه نشان می‌دهد که افراد مبتلا به التهاب روده از نوشیدنی‌های شیرین و آب‌نبات‌هایی که می‌توانند به سرعت مقدار زیادی شکر مصرف کنند، اجتناب کنند.

محققان پی بردند؛

مصرف روزانه مولتی ویتامین موجب بهبود حافظه می شود

یک مطالعه جدید نشان می دهد که مصرف روزانه مولتی ویتامین می تواند ساعت شناختی پیری را بیش از سه سال به عقب بازگرداند.

به گزارش خبرنگار مهر به نقل از مدیکال نیوز، یک مطالعه جدید گزارش می‌دهد که از دست دادن حافظه مرتبط با افزایش سن ممکن است حداقل در کوتاه مدت با مصرف روزانه مولتی ویتامین بهبود یابد.محققان دریافتند که یک سال مصرف مولتی ویتامین‌ها اثری مشابه با برگرداندن ساعت شناختی پیری به بیش از سه سال قبل دارد.محققان مشاهده کردند افراد مبتلا به بیماری‌های قلبی عروقی که مولتی ویتامین مصرف می‌کردند بیشترین بهبود را در حافظه داشتند.هنوز مشخص نیست که کدام ویتامین‌های موجود در مولتی ویتامین‌ها به تقویت حافظه کمک کرده اند، که نیاز به تحقیقات بیشتر را نشان می‌دهد.برای این مطالعه، ۳۵۶۲ سالمند به طور تصادفی به دو گروه تقسیم شدند. گروه اول یک مولتی ویتامین روزانه به مدت سه سال مصرف کردند. گروه دوم دارونما مصرف کردند.

هر سال، خاطرات شرکت‌کنندگان از طریق آزمون‌های عصبی روان‌شناختی آنلاین ارزیابی می‌شد. محققان در درجه اول به اندازه گیری قدرت حافظه دوره‌ای یا یادآوری فوری افراد علاقه مند بودند.پس از ۱ سال مصرف مولتی ویتامین‌ها، شرکت کنندگان در مطالعه بهبود کمی را در حافظه تجربه کردند که در مقایسه با گروه کنترل معادل ۱.۳ سال به عقب برگشتن بود.

نویسندگان این مطالعه دریافتند که مهم‌ترین بهبود حافظه در افراد مبتلا به بیماری‌های قلبی عروقی رخ داد. دلیل این امر مشخص نیست.دکتر «جوآن منسون»، عضو تیم تحقیق از دانشگاه هاروارد، می‌گوید: «مولتی ویتامین روزانه ممکن است ایده خوبی باشد. یافته‌های ما نشان می‌دهد که مکمل‌های مولتی ویتامین به‌عنوان یک رویکرد ایمن، در دسترس و مقرون‌به‌صرفه برای محافظت از سلامت شناختی در سالمندان نویدبخش است.»وی خاطرنشان می‌کند: «مولتی ویتامین‌ها و سایر مکمل‌های غذایی نباید به عنوان جایگزینی برای یک رژیم غذایی سالم یا سبک زندگی سالم تلقی شوند، حتی اگر به عنوان یک رویکرد مکمل استفاده شوند.»

سیب و شاه‌توت شما را قدرتمند می‌کنند

مصرف مواد غنی از فلاونول مانند سیب و شاه توت با افزایش سن شما را قوی می کنند.

ناتوانی یک سندرم سالمندی است و می‌تواند منجر به خطر بیشتر بستری شدن در بیمارستان به علت ناتوانی، شکستگی و مرگ و میر شود.

همان طور که می‌دانید میزان ضعف رفتن و بی حال شدن با بالا رفتن سن افزایش می‌یابد، فلانول‌ها تا حدودی از این اتفاق جلوگیری می کنند.

فلاونول‌ها یک ترکیب طبیعی هستند که در میوه‌ها و سبزیجات یافت می‌شوند. منابع فلاونول عبارتند از انواع توت‌ها، پیاز، هلو، گوجه فرنگی و کلم پیچ. فلاونول‌ها را می‌توان در شکلات تلخ و چای نیز یافت. دکتر لوری رایت گفت: فلاونول‌ها به خانواده پلی فنول‌ها تعلق دارند، گروه وسیعی از ترکیبات موجود در گیاهان است که دارای فواید سلامتی هستند.

طبق نظر محققان مصرف بالای کوئرستین فلاونوئیدی قوی‌ترین ارتباط را با پیشگیری از ضعف دارد.

این داده‌ها نشان می‌دهند ممکن است زیر کلاس‌های خاصی از فلاونوئیدها وجود داشته باشند که بیشترین پتانسیل را به عنوان یک استراتژی غذایی برای پیشگیری از ضعف داشته باشند.

فنوتیپ شکنندگی Fried Trusted Source ابزاری است که برای ارزیابی ضعف فرد استفاده می‌شود و از پنج معیار استفاده می‌کند که شامل کاهش وزن غیر عمدی، قدرت یا ضعف دست، خستگی گزارش شده توسط فرد، فعالیت بدنی کم و سرعت کم راه رفتن است.

در حالی که عوامل متعددی می‌توانند در ضعف نقش داشته باشند، اعتقاد بر این است که منبع مورد اعتماد تغذیه نقش مهمی ایفا می کند.

رژیم غذایی می‌تواند تأثیر قابل توجهی بر ضعف داشته باشد. پروتئین به طور ویژه برای حفظ قدرت و جلوگیری از سارکوپنی (از دست دادن عضلات) که می‌تواند باعث ضعف شود، نقش ایفا می کند.

رایت گفت: ویتامین D و کلسیم برای قوی نگه داشتن استخوان‌ها و جلوگیری از شکستگی مهم هستند.

خوردن کالری کافی و اطمینان از دریافت مناسب از مواد مغذی نیز مهم است. آنچه که ما می‌خوریم، ترکیب مواد مغذی آن و این که آیا منجر به اسیدیته بیشتر در خون می‌شود یا خون را قلیایی می کند، می‌تواند تفاوت بزرگی در شکنندگی ایجاد کند.

اگر به اندازه کافی غذا نخوریم یا مواد مغذی و آنتی اکسیدان‌ها (غذاهای ضد التهابی) دریافت نکنیم به احتمال زیاد دچار ضعف و بی حالی خواهیم شد.

به نقل از دانشکده بهداشت عمومی فیلدینگ در لس آنجلس، به هر نحو که می‌توانید از میوه و سبزیجات بیشتری بهره ببرید. به صورت تازه، کنسرو یا منجمد شده، چون به هر نحو فواید این مواد را به بدن باز هم بهتر از نخوردن میوه و سبزیجات است.

سعی کنید تا جایی که می‌توانید غذاهای گیاهی بیشتری را وارد رژیم غذایی خود کنید و مصرف غذاهای بسته بندی شده را محدود کنید.

ممکن است افراد مسن نسبت به افراد جوان به کالری کمتری نیاز داشته باشند، اما می توانند نیاز به مواد مغذی بیشتری داشته باشند.

کارشناسان می‌گویند نوشیدن مایعات کافی و رژیم غذایی حاوی میوه ها، سبزیجات، لبنیات و غلات کامل برای ارتقای سلامت و کاهش خطر بیماری مهم است. کاهش مصرف قندهای اضافه شده، چربی‌های اشباع شده و سدیم نیز مهم است.

یادتان باشد برای ایجاد تغییراتی که می‌تواند به پیری سالم کمک کند، هرگز دیر نیست. کارشناسانی که با Medical News Today صحبت کرده اند، گفتند: ایجاد تغییرات سالم در رژیم غذایی باید قبل از ورود به سن بالاتر مورد توجه قرار گیرد. همه ما باید در طول زندگی به تغذیه فکر کنیم و به راه‌هایی که در درازمدت سلامت خود را حفظ کنیم.

هانس گفت: تغذیه یک گام بلند مدت است و ما در همان لحظه‌ای که رژیم غذایی خود را تغییر می‌دهیم الزاما متوجه تغییر نمی‌شویم و ممکن است هفته ها، ماه‌ها یا سال‌ها طول بکشد تا متوجه فواید یا مضرات آن شویم؛ بنابراین باید تا آن جا که ممکن است به تغذیه سالم فکر و برایش برنامه ریزی کنیم.

به بهانهٔ روز جهانی همبرگر

همبرگرخورها بخوانند!

هرچند همبرگر پای ثابت منوی بیشتر رستوران‌های فست‌فود است اما می‌تواند بخشی از یک رژیم غذایی نیز باشد. فقط کافی است بدانید وقتی بیرون هستید چگونه همبرگر سفارش دهید یا در خانه چطور همبرگر درست کنید که سالم باشد.

همبرگر یکی از لذیذترین و پرطرف‌دارترین غذاها در تمام دنیاست که حتی گیاهخوارها هم نمی‌توانند از آن بگذرند و به همین دلیل جایگزینی برای آن پیدا کرده‌اند و همبرگر گیاهی را خلق کرده‌اند.

هرچند همبرگر پای ثابت منوی بیشتر رستوران‌های فست‌فود است اما می‌تواند بخشی از یک رژیم غذایی نیز باشد. فقط کافی است بدانید وقتی بیرون هستید چگونه همبرگر سفارش دهید یا در خانه چطور همبرگر درست کنید که سالم باشد.

حقایق تغذیه‌ای همبرگر

اطلاعات تغذیه‌ای زیر برای یک همبرگر متوسط با گوشت گوساله روی نان سفید و بدون هیچ چاشنی دیگری ارائه شده است (۱۴۵ گرم).

. کالری ۴۱۸

. چربی ۲۰ تا ۲۱ گرم

. سدیم ۵۱۵ میلی‌گرم

. کربوهیدرات ۳۰ گرم

. فیبر یک گرم

. قند ۴/۴ گرم

. پروتئین ۲۵/۴ گرم

کربوهیدرات

کربوهیدرات‌های موجود در همبرگر تا حدود زیادی از نان و قند موجود در نان ناشی می‌شوند. یک وعده همبرگر تقریباً ۳۰ گرم کربوهیدرات دارد. طبق دستورهای غذایی ۴۵ تا ۶۵ درصد از کالری دریافتی روزانه شما باید از کربوهیدرات‌ها باشد. اگر شما هر روز ۲۰۰۰ کالری دریافت کنید پس باید بین ۲۲۵ تا ۳۲۵ گرم آن از کربوهیدرات‌ها باشد. خوردن همبرگر با نان سبوس‌دار می‌تواند فیبر سالم‌تری به بدن برساند.

چربی

یک همبرگر تقریباً ۲۰ گرم چربی دارد. ضمناً با خوردن همبرگر مصرف چربی اشباع خود را بالا می‌برید. گوشت گوساله که اصلی‌ترین ماده در ترکیبات یک همبرگر است پر از چربی اشباع می‌باشد و خیلی از افراد همبرگر را با روغن اضافی یا کره نیز تهیه می‌کنند.چربی اشباع باعث افزایش خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی و عروقی می‌شود. کارشناسان توصیه می‌کنند مصرف چربی اشباع خود را به ۱۰ درصد از کل کالری مصرفی روزانه‌تان محدود کنید.

پروتئین

یک همبرگر تقریباً ۲۵/۴ گرم پروتئین دارد. میزان نیاز شما به پروتئین بستگی به سن، وزن و سطح فعالیتتان دارد؛ اما به‌طورکلی میزان توصیه شده نیاز افراد به پروتئین، ۰/۸ گرم به‌ازای هر کیلوگرم از وزن بدن می‌باشد. همبرگر می‌تواند منبع خوبی از پروتئین باشد.

ویتامین‌ها و املاح

گوشت گوساله همبرگر منبع خوبی از انواع ویتامین‌ها و املاح است از جمله:

. آهن: یک همبرگر منبع عالی آهن است که یک ماده معدنی ضروری و مسئول تولید هموگلوبین در بدن می‌باشد. کمبود آهن می‌تواند باعث علائمی مثل مه مغزی، خستگی و دیگر علائم شود.

. فسفر: بدن شما برای رشد استخوان‌ها و عملکرد سلولی به فسفر نیاز دارد.

.زینک (روی): زینک یک ماده معدنی کمیاب است که برای حفظ عملکرد سالم سیستم ایمنی ضرورت دارد.

.B۱۲: شما این ویتامین را فقط از طریق محصولات حیوانی می‌توانید به دست آورید، از جمله گوشت گوساله. کمبود ویتامین B۱۲ می‌تواند باعث خستگی و سردرد و سرگیجه شود.

. سلنیوم: محصولات گوشتی مثل همبرگر منبع خوبی از ماده معدنی کمیاب سلنیوم هستند.

کالری

تعداد کالری‌هایی که در یک روز نیاز دارید به عوامل متعددی از جمله میزان فعالیت، سن و اینکه آیا سعی در حفظ وزن دارید یا کاهش وزن بستگی دارد. یک همبرگر ۴۱۸ کالری دارد که باعث می‌شود غذایی پرکالری محسوب شود. اگر پنیر و دیگر چاشنی‌ها را نیز به همبرگر اضافه کنید این میزان کالری بیشتر هم می‌شود. طبق دستورالعمل‌های غذایی زنان به ۱۶۰۰ تا ۲۴۰۰ کالری در روز و مردان به ۲۲۰۰ تا ۳۲۰۰ کالری در روز نیاز دارند.

چگونه همبرگرتان را سالم‌تر کنید؟

هرچند همبرگر جزو مغذی‌ترین غذاها نیست؛ اما ارزش غذایی قابل‌توجهی دارد. شما می‌توانید با چند ترفند همبرگر سالم‌تری بخورید.

خودتان در خانه همبرگر درست کنید

وقتی در خانه آشپزی می کنید می‌توانید ترکیبات و میزان آنها را کنترل کنید. همچنین می‌توانید روش تهیه همبرگر را تغییر دهید تا ارزش غذایی آن بالاتر برود و همبرگر سالم‌تری بخورید. بعضی از افراد همبرگر را با غلات کامل مثل کینوآ یا بلغور درست می کنند تا فیبر آن با گوشت جفت شود. این غلات کم‌سدیم‌اند، فیبر زیادی دارند و ویتامین و املاح به بدن می‌رسانند.

همراه همبرگر سبزیجات بخورید

اسفناج، سبزی خوردن، پیاز، فلفل‌دلمه‌ای و دیگر سبزیجات هم ارزش غذایی وعده‌تان را بالاتر می‌برند و هم طعم و عطر متفاوتی به آن می‌دهند.

ضمناً سبزیجات کمک می کنند زودتر سیر شوید و فیبر بیشتری بخورید. در تهیه همبرگر هم می‌توانید از انواع سبزیجات استفاده کنید که باعث می‌شود گوشت کمتری به کار ببرید.