



الجبن، والحلوى، بالإضافة إلى كوب من الزبادي.

ويجدر الإشارة إلى أن الفرنسيين لا يتناولون وجبات خفيفة أبداً، فلا تجد في خزانته مثلاً كيس من رقائق البطاطس، أو يتناولون عصائر مع الحلويات في منتصف النهار، فقط يدرجون في نظامهم الصحي وجبة بسيطة وصغيرة للغاية لملء بطون الأبناء بين فترة الغداء في الظهور والعشاء في الثامنة مساءً، لكن بخلاف ذلك فإنك لن تجد أي فرنسي يتناول وجبة خفيفة.

على ما يبدو أن هذه العادة هي ما تساعد الفرنسيين على الاستمتاع بجسد صحي وممشوق، خاصة وأن الامتناع عن تناول وجبات خفيفة خلال فترة النهار يساعدك على تقليل السعرات الحرارية، كما أنه يعزز قدرتك على حرق الدهون، وهنا يجدر طرح هذا السؤال.

هل عليك التوقف عن تناول الوجبات الخفيفة؟

يتفق عدد من خبراء التغذية الأمريكيين أن الوجبات الخفيفة قد تكون ضرورية ومهمة في بعض الأحيان، لاسيما بالنسبة للأطفال الذين يكونون في حاجة إلى تناول شيء إضافي بين الوجبات، خاصة بعد المدرسة.

في المقابل، قال خبراء تغذية آخرون إن كلاً من الأطفال والبالغين يمكنهم الاستفادة من تناول وجبات خفيفة بعد الظهر، خاصة إذا كانت هناك فجوة كبيرة بين موعد تناول الغداء والعشاء، ويتعاملون معها باعتبارها الطريقة المثالية للحفاظ على استقرار نسبة السكر في الدم، فإذا كنت تتناول غداء متوازن في الساعة 12 أو الواحدة ظهراً، وتنتظر ست أو سبع ساعات كي تتناول طعام العشاء فإنك من المحتمل أن يؤثر ذلك على نسبة السكر في جسمك.

ما الذي يجب أن تتناوله؟

إذا قررت أن الوجبات الخفيفة مناسبة لك، ضع في اعتبارك أنها كلها ليست متشابهة، فبينما يميل بعض

الفرنسيين إلى تناول وجبات خفيفة عبارة عن رغيف فرنسي مع شوكولاتة داكنة أو كعكة لذيذة، فإنّ هناك الوجبات الخفيفة المثالية هي التي تحتوي على قدر كافٍ من العناصر الغذائية.

حسب خبراء التغذية فإنّه عندما تركز على المبادئ التوجيهية لإعداد وجبات صحية، وعندما تقرر التركيز على جودة الوجبة الخفيفة فإنّ مسألة الكميات تصبح غير مهمة. من الضروري الحرص على تناول وجبات خفيفة متوازنة، وأن يكون لها موعد مُحدد وثابت بصورة يومية.

من الأخطاء الشائعة التي يقترفها كثيرون عند تناول الوجبات الخفيفة هي أنّهم يتناولونها فجأة، على سبيل المثال قد تشعر بالملل أو فقدان الطاقة لمواصلة العمل في الساعة الثالثة ظهراً فتقرر تناول وجبة خفيفة، وفي هذه الحالة سيزداد وزنك.

إليك بعض الأفكار لوجبات خفيفة صحية تساعدك على الحفاظ على التوازن:

- تفاحة مع زبدة اللوز.

- جبن مع بسكويت من الحبوب الكاملة.

- زبادي غير محلى مع التوت.

- شرائح بابايا مع زبادي وتوت.

- فاكهة وحفنة من المكسرات.

تعامل مع الوجبات الخفيفة باعتبارها وجبات كبيرة متكاملة

إذا أردت تحقيق أكبر استفادة ممكنة من الوجبات الخفيفة فعليك التعامل معها باعتبارها وجبات كبيرة

متكاملة ، ويتمثل في ذلك أن تقدمها إلى نفسك على صحن أو وعاء ، وإذا كنت تتناول شيئاً معبأً في كيس بلاستيكي فعليك إخراجته منه فوراً ، لأنّ تناول الشيء من داخل الكيس البلاستيكي يجعلك تتناول المزيد دون أن تشعر.

كما يجب أن تترك الأعمال الأخرى التي تقوم بها وأن تتفرغ لبضع دقائق كي تتناول الوجبة الخفيفة في تركيز، وكي تشعر بالشبع وتعيد شحن جسمك بالطاقة ، فتذكر أن الهدف من تناول الوجبات الخفيفة يعتمد بالضرورة على استهلاك الطعام بين الوجبات لضمان حصول جسمك على المواد المغذية وإمداده بالطاقة.