الغذاء الصحي.. ريجيم السلطة الخضراء

قبل قيامك بتطبيق برنامج الغذاء الصحي عليك استشارة خبير أغذية، فقد يناسبك نوع من هذه البرامج ولا يناسبك نوع آخر. فنوع البرنامج يحدده العمر والوزن والوضع الصحي للكلى والتاريخ المرضي لكل شخص، ولذا من الضروري مراجعة المختصين قبل البدء بالريجيم.

تعتبر السلطة الخضراء من الوجبات المهمة، سواء للأشخاص الذين يقومون بعمل الريجيم أو غيرهم.

وتأتي أهمية السلطة الخضراء لاحتوائها على الكثير من المكونات الغذائية التي يحتاج إليها الجسم، إضافة إلى أنها ليست ذات سعرات حرارية عالية، ولهذا فهي غذاء جيّد للذين يريدون إنقاص وزنهم.

الإفطار:

يمكن للسلطة الخضراء أن تكون ذات مفعول جيّد في إنقاص الوزن من جهة وللإشباع من جهة أخرى، لكن ليس كل الأشخاص يمكنهم الاعتماد على السلطة الخضراء لفترة قد تصل إلى أسبوع، ولهذا يجب إضافة بعض المواد الغذائية الأخرى بحيث تؤدي السلطة الخضراء دورها في إنقاص الوزن، من دون الإخلال باحتياجات الجسم من السعرات الحرارية والطاقة.

ولهذا فإنّه من الضروري أن يتكون الإفطار من شاي أو قهوة غير محلاة، إضافة إلى طبق من السلطة الخضراء وقطعة صغيرة من الجبن منزوع الدسم وقليل أو منزوع الملح.

يتكون صحن السلطة الخضراء الصباحي من (3-4) أوراق خس، وحبة خيار وحبة طماطم متوسطة الحجم وملعقة صغيرة من خل التفاح أو الخل الأبيض (يُفضل خل التفاح) وصفار بيضة مسلوقة.

الغداء:

وتتكون هذه الوجبة من طبق سلطة خضراء كبير يتكون من (7-5) ورقات خس وحبة طماطم كبيرة الحجم أو حبتين متوسطتي الحجم، إضافة إلى ملعقة كبيرة (ملعقة طعام) من خل التفاح أو عصير نصف ليمونة.

ويضاف إلى طبق السلطة هذا رأس بصل أخضر مفروم ورأس فجل صغير، وربع علبة تونة وملعقة صغيرة من زيت الزيتون.

العصاري:

عادة فإنّ الأشخاص الذين يقومون بهذا الريجيم يشعرون بالجوع بين الغداء والعشاء ولهذا فإن تناول العصرونة أمر مهم. وتتكون هذه الوجبة من نصف بيضة مسلوقة، إضافة إلى حبة خيار كبيرة وحبة طماطم متوسطة الحجم وما بين (8-6) أوراق خس، ونحو (100) غرام من صدر الدجاج أو (100) غرام من السمك المشوي.

العشاء:

يفضل أن يتم تناول وجبة العشاء متأخرة قدر الإمكان وذلك لكي يشعر الإنسان بالشبع فيستطيع النوم.

وتتكون هذه الوجبة من صحن كبير من السلطة الخضراء التي تحتوي على حبتين متوسطتين من الطماطم ونحو (10) أوراق من الخس، ورأس بصل أخضر وحبتين من الخيار، وملعقة كبيرة من زيت الزيتون وملعقة كبيرة من خل التفاح ونصف علبة تونة بعد التخلص من الزيوت التي عليها، إضافة إلى نصف حبة من الأفوكادو الناضج.

وفي حالة عدم توافر الأفوكادو فلا بأس، لأنّ الهدف من الأفوكادو هو إعطاء الجسم طاقة إضافية، فأقل سعرات حرارية يحتاج إليهم الجسم هي ما بين (900-800) سعر حراري ولكون طبق السلطة الخضراء مهما كانت الكمية لا توفر السعرات الحرارية هذه، لذا يجب إضافة بعض المكملات الغذائية مثل البيض أو التونة أو الأفوكادو.

ملاحظة:

يفضل ألا يزيد ريجيم السلطة الخضراء على أكثر من 5 أيام أو 7 أيام على أكثر تقدير.

وإذا وجد الشخص بأنّه غير قادر على الاستمرار في ريجيم بعد يومين أو ثلاثة، فيمكنه أن يغير شيئاً من الريجيم، بحيث يحتوي صحن السلطة الخضراء على الملفوف الأحمر أو الملفوف الأخضر (يفضل الملفوف الأحمر). وفي حالة إضافة الملفوف بنوعيه يجب إضافة المزيد من الخل أو عصير الليمون، بحيث نستبدل الملعقة الصغيرة من الخل بملعقة كبيرة. ويمكن إضافة الفلفل الحلو الأخضر أو الأصفر أو الأحمر، فوجود هذا النوع من الفلفل يمكن أن يشعر الإنسان بالشبع ويمكن إضافة القليل من البرغل إلى عصير الليمون أو الخل لأنّ ذلك سيشعر الإنسان بالشبع أيضاً.