

تا از مناسبترین صبحانه های رژیمی ۱۱

باید بدانید همانطور که خوردن صبحانه لازم و مفید است، گاهی حذف غذاهای مضر، مانند خامه صبحانه یا کیک صبحانه از صبحانه، برای افرادی که رژیم غذایی دارند، بهتر است. ولی به هر حال، یک صبحانه متعادل و مغذی می‌تواند انرژی خوبی به شما بدهد و از خوردن بیش از حد، در طول روز جلوگیری کند. اگر شما به دنبال مناسب‌ترین صبحانه رژیمی برای شروع یک روز پرنشاط برای خود هستید، می‌توانید در این مقاله با ما همراه شوید. در این مقاله ما ۱۱ نوع صبحانه رژیمی ساده را برای شما آورده‌ایم که می‌توانید طبق علاقه و ذائقه خود، یکی از آنها را برای خوردن صبحانه استفاده کنید.

مناسب‌ترین صبحانه رژیمی

۱- تخم‌مرغ

تخم‌مرغ یک ماده غذایی جادویی و یک صبحانه رژیمی لاغری محسوب می‌شود. خوردن این ماده غذایی خوشمزه و پرفایده، در وعده صبح باعث می‌شود که در طول روز، احساس سیری بیشتری داشته باشید. همچنین میزان تعداد کالری دریافتی را در وعده بعدی کاهش می‌دهد و به حفظ قند خون و سطح انسولین ثابت کمک می‌کند.

در ضمن، زرده تخم‌مرغ حاوی لوتئین و زاگزانتین است. این آنتی‌اکسیدان‌ها به جلوگیری از اختلالات چشمی مانند آب‌مروارید و تخریب ماکولا کمک می‌کنند. همچنین تخم‌مرغ دارای ماده‌ای به نام کولین است که این ماده مغذی بسیار مهم، برای سلامت مغز و کبد مفید است.

شاید بگویید که تخم‌مرغ سرشار از کلسترول است، ولی در بیشتر افراد، کلسترول افزایش پیدا نمی‌کند و در حقیقت، تخم‌مرغ با افزایش کلسترول خوب HDL، ابتلا به بیماری‌های قلبی را کاهش می‌دهد. انواع روش‌ها برای پخت تخم‌مرغ وجود دارد که بهترین و رژیم‌ترین آنها، تخم‌مرغ آب‌پز است.



۲- ماست یونانی

ماست یونانی خامه‌ای، یکی از صبحانه های رژیمی است که هم خوشمزه و هم مغذی است. این ماده مفید از آب پنیر، شیر و مواد دیگری درست می‌شود و پروتئین زیادی دارد که

این پروتئین، باعث کاهش حس گرسنگی در فرد می‌شود. همچنین میزان متابولیسم را افزایش داده و در نتیجه باعث کنترل وزن می‌شود.

این ماست پرچرب دارای اسید لینولئیک کونژوگه (CLA) است که چربی را کاهش داده و خطر ابتلا به سرطان پستان را کم می‌کند. نوع خاصی از این ماست، منبع خوبی از پروبیوتیک‌ها مانند بیفیدوباکتريا است که برای روده‌ها مفید است. بهتر است ماست یونانی را به همراه توت یا میوه‌های خرد شده میل کنید تا ویتامین، مواد معدنی و فیبر غذای شما کامل شود.

۲- قهوه

قهوه یکی از مناسب‌ترین صبحانه‌های رژیمی است و می‌تواند یک نوشیدنی عالی برای شروع روز شما باشد. این ماده که سرشار از کافئین است، باعث می‌شود که شما در طول روز، خلق‌وخوی بهتر و همچنین هوشیاری و عملکرد ذهنی بیشتری داشته باشید.

میزان کافئینی که در این نوشیدنی خوشمزه وجود دارد، باعث می‌شود که متابولیسم بدن شما افزایش پیدا کند و در نتیجه، شما با کاهش وزن روبه‌رو شوید. در واقع ۱۰۰ میلی‌گرم کافئین در روز، به افراد کمک می‌کند که طی ۲۴ ساعت، حدود ۱۵۰ کالری بیشتر بسوزانند.

به‌علاوه، قهوه آنتی‌اکسیدان زیادی دارد که باعث کاهش التهاب، محافظت از سلول‌های موجود در رگ‌های خونی و کاهش خطر ابتلا به دیابت و بیماری‌های کبد می‌شود.

۳- بلغور جو دوسر

بلغور جو دوسر یک صبحانه سالم برای دوستداران غلات است. این ماده دارای فیبری منحصربه‌فرد به نام جو بتا گلوکان است که باعث کاهش کلسترول می‌شود. این فیبر حالت چسبناکی دارد که باعث افزایش سیری می‌شود. همچنین جو دوسر، سرشار از آنتی‌اکسیدان است که برای قلب مفید بوده و فشارخون را کاهش می‌دهد.

ولی باید بدانید که ۲۳۵ گرم از این ماده که حدود یک فنجان می‌شود، فقط حاوی ۶ گرم پروتئین است و بهتر است این صبحانه رژیمی را با شیر درست کنید و برای تزئین صبحانه از تکه‌های میوه مانند موز و تعداد کمی مغز مانند بادام یا تخم‌مرغ استفاده کنید تا پروتئین کافی را دریافت کنید.



۵- دانه‌های چیا

دانه چیا یک ماده بسیار مغزی و یکی از بهترین منابع فیبر است. فقط ۲۸ گرم از این ماده، بیشتر از ۱۱ گرم فیبر دارد. فیبر موجود در این غذا باعث جذب آب می‌شود و حجم غذا را در

معدۀ افزایش می‌دهد و باعث حس سیری و رضایت شما می‌شود. به همین دلیل بهترین صبحانه رژیمی برای شما است.

این دانه‌ها دارای آنتی‌اکسیدان زیادی هستند که از سلول‌های شما، در برابر مولکول‌های ناپایدار به نام رادیکال‌های آزاد محافظت می‌کنند و برای سلامت قلب نیز مفید هستند. ولی یک وعده از این ماده، فقط حدود ۴ گرم پروتئین دارد که بهتر است به‌صورت زیر تهیه شود تا پروتئین بدن را تأمین کند. این دستور حاوی ۲۵ گرم پروتئین است.

طرز تهیه صبحانه با دانه چیا

- ۲۸ گرم دانه چیا خشک
- ۱ پیمانه پودر پروتئین آب پنیر
- ۱ فنجان (۲۴۰ میلی‌لیتر) شیر نارگیل یا شیر بادام
- نصف فنجان توت
- یک شیرین‌کننده طبیعی

در ابتدا همه مواد را در یک کاسه ریخته و خوب مخلوط کنید. روی کاسه را بپوشانید و حداقل به مدت یک ساعت، در یخچال قرار دهید. بعد از آن، صبحانه خوشمزه و مغذی شما آماده است.

شما برای صبحانه رژیمی خود می‌توانید از تخم‌مرغ، ماست یونانی، بلغور جو دوسر، قهوه و دانه چیا استفاده کنید و از فواید آن‌ها بهره‌مند شوید و با کاهش وزن خود روبه‌رو شوید.

۶- توت

توت‌ها صبحانه‌ای خوشمزه و حاوی آنتی‌اکسیدان هستند که نسبت به بقیه میوه‌ها، قند کمتر و فیبر بیشتری دارند و یکی از مناسب‌ترین صبحانه‌های رژیمی محسوب می‌شوند. انواع محبوب توت شامل بلوبری، تمشک، توت‌فرنگی و توت سیاه است. به‌علاوه تعداد کالری کمی دارد و یک فنجان توت، فقط حاوی ۵۰ تا ۸۵ کالری است.

توت دارای آنتی‌اکسیدان‌هایی به نام آنتوسیانین است که به سلامت قلب کمک می‌کند، از پیر شدن جلوگیری می‌کند و خطر ابتلا به بیماری‌ها را کاهش می‌دهد. شما می‌توانید توت را به ماست یونانی اضافه کنید و برای صبحانه میل کنید.

۷- آجیل

آجیل‌ها خوشمزه، سیرکننده و مقوی هستند. شما می‌توانید آن‌ها را به صبحانه خود اضافه کنید و یک صبحانه رژیمی مناسب داشته باشید و از خوردن آن‌ها لذت ببرید. آجیل همچنین باعث سیری زودهنگام می‌شوند و از افزایش وزن جلوگیری می‌کنند. همچنین با وجود کالری بالا، همه چربی موجود در آن‌ها جذب نمی‌شود. یعنی با خوردن ۲۸ گرم بادام، فقط حدود ۱۲۹ کالری دریافت می‌کنید. در ضمن آجیل باعث کاهش کلسترول، کاهش سطح قند خون، سلامت قلب، کاهش مقاومت به انسولین و کاهش التهاب می‌شود.

انواع آجیل‌ها همچنین سرشار از منیزیم، پتاسیم و چربی‌های غیراشباع سالم برای قلب هستند. شما می‌توانید از آجیل‌ها به اندازه ۲ قاشق غذاخوری در کیک، ماست یونانی، بلغور جو دوسر استفاده کنید و از طعم عالی صبحانه خود لذت ببرید.



۸- چای سبز

چای سبز یکی از سالمترین نوشیدنی‌های کره زمین است. این ماده تقریباً حدود ۵٪ برابر قهوه، کافئین دارد، باعث افزایش میزان متابولیسم، هوشیاری و بهبود خلق‌وخو می‌شود. چای سبز برای دیابت نیز مفید است و قند خون را کاهش می‌دهد. همچنین حاوی یک آنتی‌اکسیدان معروف به EGCG است که می‌تواند از مغز، سیستم عصبی و قلب شما در برابر آسیب محافظت کند.

۹- نوشیدنی پروتئین‌دار

یک صبحانه رژیمی لاغری دیگر، شیک پروتئین یا اسموتی است. انواع مختلفی از پودر پروتئین وجود دارد که می‌توان از آن استفاده کرد که شامل: آب‌پنیر، تخم‌مرغ، سویا و پروتئین نخود است؛ که در این میان، آب‌پنیر دارای پروتئین فراوان است، فواید زیادی دارد، قند خون را کاهش می‌دهد، اشتها را کم می‌کند و میزان کالری دریافتی در وعده بعدی را کاهش می‌دهد.

برای تهیه نوشیدنی خود، علاوه بر پودر پروتئین، می‌توانید از میوه‌ها، سبزیجات، مغز آجیل یا دانه‌ها برای تأمین فیبر و آنتی‌اکسیدان استفاده کنید.

۱۰- میوه

میوه‌ها می‌توانند بخشی خوشمزه از یک صبحانه مغذی باشند. معمولاً انواع میوه‌ها حاوی ویتامین‌ها، پتاسیم و فیبر هستند و کالری نسبتاً کمی دارند. همچنین میوه‌ها حاوی آنتی‌اکسیدان هستند که می‌توانند خطر ابتلا به بیماری را کاهش دهند. یک فنجان میوه خردشده، بسته به نوع آن، حدود ۸۰-۱۳۰ کالری دارد. مثلاً یک پرتقال بزرگ، نیاز روزانه به ویتامین C را تأمین می‌کند.

میوه همچنین به دلیل داشتن آب و فیبر زیاد، بسیار سیرکننده است. میوه را می‌توانید همراه با پنیر، تخم‌مرغ و ماست یونانی میل کنید و با این صبحانه رژیمی، ساعت‌ها سیر بمانید. همچنین شما می‌توانید برای تزیین صبحانه خود از میوه‌ها استفاده کنید.

۱۱- دانه‌های کتان

دانه کتان یک ماده‌ی فوق‌العاده سالم است. آن‌ها نیز همانند دانه چیا و جو دوسر، حاوی فیبر چسبناک هستند که شما را ساعت‌ها سیر نگه می‌دارند و می‌توانند مناسب‌ترین صبحانه رژیمی برای شما باشند.

بذر کتان، حساسیت به انسولین و سطح قند خون را کاهش می‌دهد و از سرطان پستان جلوگیری می‌کند. دو قاشق غذاخوری یا ۱۴ گرم دانه کتان آسیاب شده، حاوی ۳ گرم پروتئین و ۴ گرم فیبر است. بهتر است دانه‌های کتان را به ماست یونانی یا اسموتی خود اضافه کنید تا فیبر و محتوای آنتی‌اکسیدانی صبحانه شما افزایش یابد. توجه داشته باشید که بذرهای کتان، آسیاب شده باشند، چون آسیاب نشده آن‌ها، قابل جذب توسط روده نیستند.

توت، آجیل، چای سبز، نوشیدنی پروتئین‌دار، میوه‌ها و دانه‌های کتان هم از بهترین و مناسب‌ترین صبحانه‌های رژیمی هستند که با داشتن فواید زیاد برای سلامتی، به لاغری شما کمک می‌کنند.

ما در این مقاله سعی کردیم مناسب‌ترین صبحانه‌های رژیمی را به شما معرفی کنیم. شما می‌توانید به طور جداگانه یا ترکیبی، از دو یا سه مورد از این مواد، یک صبحانه عالی، خوشمزه و رژیمی تهیه و میل کنید.