

میان وعده‌های سالم برای بزرگسالان

Healthy snacks for adults

- بسیاری از افراد میان وعده‌ها را بخشی از الگوی غذایی خود قرار می‌دهند. میان وعده‌ها می‌توانند:
 - به شما انرژی بدهند
 - گرسنگی بین وعده‌های غذایی را از بین ببرند
 - مواد مغذی مهم را تامین کنند
 - از سلامت خوب پشتیبانی کنند
 - مصرف میان وعده برای هر کسی متفاوت است. اندازه میان وعده، نوع غذا و تعداد دفعاتی که می‌خوریم می‌تواند بر اساس عوامل زیادی تغییر کند. این شامل سن، روال روزانه، سطح فعالیت، ترجیحات غذایی و فرهنگ است.
 - این جزوه نکاتی را برای برنامه‌ریزی، خرید و تهیه میان وعده‌ها به همراه فهرستی از ایده‌هایی برای میان وعده ارائه می‌دهد.
- #### نکاتی برای میان وعده‌های سالم
- ##### در خواربارفروشی
- از قبل برای میان وعده‌ها برنامه ریزی کنید و آنها را به فهرست مواد غذایی خود اضافه کنید. داشتن فهرست به صرفه جویی در زمان، پول و جلوگیری از خریدهای ناگهانی کمک می‌کند
 - اگر گرسنه هستید، قبل از رفتن به خرید یک میان وعده بخورید. اگر گرسنه خرید کنید، ممکن است غذاهایی بخريد که به آنها نیاز ندارید
 - برای میان وعده‌های بسته بندی شده مانند کراکر و گرانولا بار، جداول اطلاعات تغذیه‌ای را مقایسه کنید.
 - محصولات را انتخاب کنید که سدیم، قند و چربی اشباع کمتری دارند
- ##### در خانه
- در هر میان وعده یک سبزی یا میوه بگنجانید. سبزی‌ها و میوه‌ها را از قبل بشویید تا وقتی گرسنه هستید به راحتی آنها را بردارید
 - میان وعده‌های خوشمزه و جذاب درست کنید. شما می‌توانید سبزیجات ساده را با دیپ‌هایی مانند تزیکی یا هوموس همراه کنید. میوه با ماست، پنیر یا آجیل به خوبی جور می‌شود
- در صورت امکان، پیش از موعد، میان وعده‌های سالم تهیه کنید. بعضی از این نکات صرفه جویی در زمان را امتحان کنید:
 - هنگام تهیه غذا، سبزیجات اضافی را خرد کنید یا بپزید. آنها را در یخچال نگهداری کنید تا به راحتی به عنوان میان وعده بخورید
 - مافین‌های سیبوس‌دار، گرانولا بار یا توپ‌های انرژی‌زا درست کنید و برای اوقات شلوغ در فریزر نگهداری کنید
 - چند تخم مرغ آب پز بپزید تا در طول هفته داشته باشید. آنها به مدت یک هفته با پوسته تازه می‌مانند
 - مخلوط آجیل خود را درست کرده و آن را در کیسه‌های کوچکتر تقسیم کنید. غلات کامل، آجیل، دانه‌ها و میوه‌های خشک را برای یک میان وعده لذت‌بخش ترکیب کنید.
 - با حذف عوامل حواس‌پرتی و توجه به نشانه‌های گرسنگی و سیری هنگام خوردن میان وعده، ذهن آگاهی را تمرین کنید. زمانی که احساس گرسنگی می‌کنید، میان وعده بخورید نه از روی عادت یا زمانی که بی‌حوصله، استرس، احساسی یا خسته هستید.
 - آهسته و به دور از عوامل منحرف‌کننده غذا بخورید. وسایل الکترونیکی را کنار بگذارید و روی لذت بردن از غذای‌تان تمرکز کنید
 - از خوردن میان وعده مستقیماً از بسته خودداری کنید. مقدار کمتری را در کاسه یا بشقاب بریزید
 - با نوشیدن آب همراه با میان وعده‌های‌تان هیدراته بمانید
- #### بیرون از خانه
- برای زمان‌هایی که بیرون از خانه هستید، میان وعده را در کیف خود بسته‌بندی کنید. ایده‌های مناسب سفر شامل نخود بوداده، آجیل، دانه‌ها، تکه‌های پنیر و میوه‌هایی مانند سیب، پرتقال و موز است.
 - مقدار کمی از غذاهای مغذی را در محل کار یا مدرسه برای مواقعی نگه دارید که فراموش کردید یک میان وعده یا غذای کافی بسته‌بندی کنید. به عنوان مثال، نخود بو داده، مخلوط آجیل بدون نمک، بسته‌های جو دوسر ساده و میوه‌های خشک.

- در فروشگاه‌ها و پمپ بنزین‌ها به دنبال میان‌وعده‌های مغذی آماده باشید، مانند:

- ماست کم چرب یا پنیر رشته‌ای
- آجیل و دانه‌های بو داده و بدون نمک
- فنجان اسنک هوموس یا گواکامولی با چوب شور
- میوه‌های تازه، کنسرو شده یا خشک
- تخم مرغ آبپز
- پاپ کورن ساده
- ماهی کنسرو شده یک‌وعده‌ای با کراکر غلات کامل

ایده‌های میان‌وعده سالم

میان‌وعده‌ها می‌توانند هم سالم و هم لذت‌بخش باشند. اگر میان‌وعده شما فیبر و پروتئین داشته باشد، باعث سیری بیشتر می‌شود:

- فیبر در غلات کامل، سبزیجات و میوه‌ها وجود دارد
- پروتئین در تخم مرغ، محصولات لبنی، گوشت حیوانات و محصولات سویا مانند توفو وجود دارد
- لوبیا، نخود، عدس، آجیل و دانه‌ها حاوی پروتئین و فیبر هستند

سعی کنید در هر میان‌وعده از یک سبزی یا میوه استفاده کنید.

میان‌وعده‌هایی که شامل سبزیجات هستند:

- سبزیجات با هوموس، دیپ بادام هندی یا دیپ با پایه‌ی ماست مانند تزیکی
- ساقه کرفس یا برش‌های خیار با سالاد ماهی تن، سالمون، سالاد مرغ یا تخم مرغ
- چیپس پیتا با دیپ لوبیا و ذرت، سالسا یا گواکامولی. شما می‌توانید چیپس پیتای خود را از پیتای سبوس دار یا تورتیلا درست کنید
- کراکر غلات کامل، چوب سبزیجات و پنیر یا یک تخم مرغ آبپز
- سویای سبز با پوست به تنهایی یا به عنوان سالاد با خیار ورقه شده و مقداری روغن زیتون و سرکه با پاشیدن دانه‌های کنجد روی آن
- مافین غیرشیرین با فتا و سبزیجات خرد شده مانند کدو سبز یا هویج
- نان تست غلات کامل با آووکادو له شده و برش‌های گوجه فرنگی

- فریتاتای کوچک با اسفناج و تخم‌مرغ پخته شده
- رول سالاد سبزیجات با سس کره آجیل

میان‌وعده‌هایی که شامل سبزیجات هستند:

- میوه‌های تازه، منجمد یا کنسرو شده با پنیر کاتیج، توفوی نرم یا ماست یونانی ساده
- برش‌های موز یا سیب با کره آجیل
- میوه با پنیر رشته‌ای
- پاره‌های تهیه شده با ماست، میوه تازه خرد شده، آجیل یا غلات کامل صبحانه یا گرانولا
- مافین غلات کامل خانگی با میوه‌هایی مانند انواع توت‌ها، موز له شده یا سیب خرد شده
- مافین انگلیسی غلات کامل، کره آجیل و برش‌های میوه
- اسموتی یا لاسی خانگی
- میوه و/یا سبزیجات را با ماست، شیر یا نوشیدنی سویای غنی شده بدون شیرینی مخلوط کنید
- پودینگ چیا با نارگیل خرد شده شیرین نشده و آناناس
- بستنی ماست میوه‌ای
- میوه و ماست را با هم مخلوط کنید سپس در سینی قالب بستنی بریزید و فریز کنید
- لقمه‌های انرژی ساخته شده با میوه‌های خشک و آجیل

برای کسب اطلاعات بیشتر

برای نکات و ایده‌های بیشتر در مورد میان‌وعده‌های سالم، به راهنمای غذای کانادا مراجعه کنید:

• <https://www.canada.ca/en/health-canada/services/food-guide/eating-support/kitchen/recipes.html>

• <https://www.canada.ca/en/health-canada/services/food-guide/explore/healthy-eating-recommendations/eat-variety.html>

برای اطلاعات بیشتر تغذیه‌ای، با شماره 1-8-1 تماس بگیرید تا با یک متخصص تغذیه صحبت کنید یا از www.healthlinkbc.ca بازدید کنید.