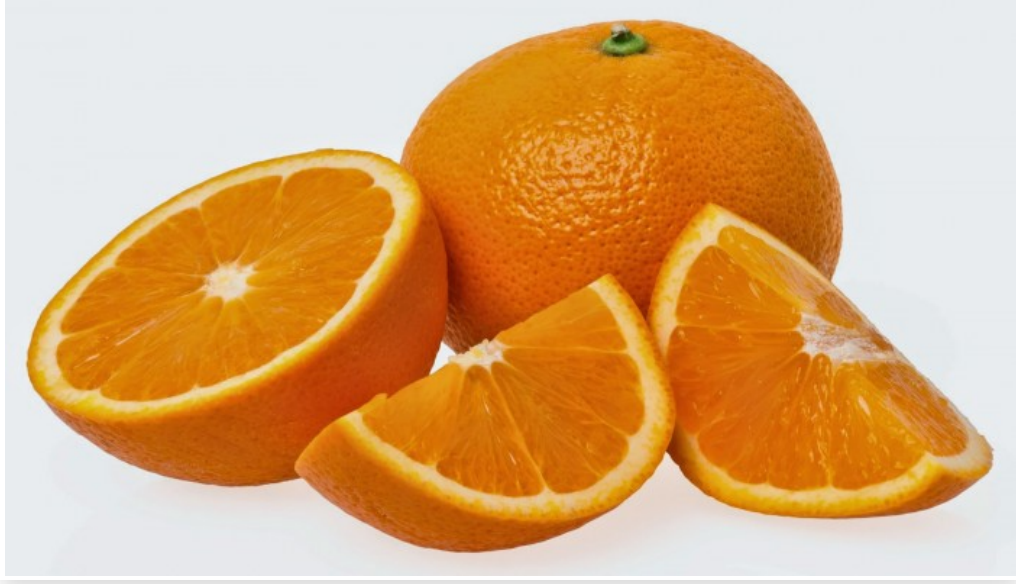


أطعمة صحية في فصل الشتاء تشعرك بالشبع والدفيء



الاثنين 30 يناير 2017 01:01 م

نحتاج في فصل الشتاء تناول العديد من الأطعمة التي تمد الجسم بالطاقة، وتشعره بالدفيء، بالإضافة إلى أن تكون صحية ومفيدة، وفي نفس الوقت تحمل سرعات حرارية قليلة، حتى لا تزيد من الوزن، ولذا اليوم نعرض لكم بعض الأطعمة اللذيذة التي تشعرك بالدفيء، ومفيدة على الصحة، وتشعر الشخص بالطاقة، والدفيء، والتي منها شوربة الدجاج بالخضار، حيث أن تلك الشوربة مفيدة جدًا في فصل الشتاء، وتمنع من حدوث نزلات البرد، كما تشعرك بالشبع، والدفيء لفترة طويلة، حيث أن هضمها يستغرق وقتًا طويلاً.

أطعمة شتوية

أيضًا العديد من الفواكه الشتوية تمد الجسم بالطاقة، والدفيء، والشبع، والتي منها البرتقال، واليوسفي، كما أنها تحتوي على فيتامينات تعزز المناعة، وألياف تساعد في عملية الهضم، كذلك تناول الفلفل الحار مع الوجبات جيد للغاية في فصل الشتاء، فهو يعمل على رفع المعدل الغذائي، ويساعد في إنقاص الوزن.

كذلك أيضًا من النباتات الهامة للجسم تناول البطاطا الحلوة تعد من الوجبات الجيدة في فصل الشتاء، فهي تقوي المناعة، وتمد الجسم بالعديد من المعادن، والنفيتامينات، كما أنها تساعد على ضبط معدل السكر في الدم، وبصورة منتظمة، ولذا هو ليس ضار على مرضى السكر كما يعتقد البعض، كما أنها تشعرك بالدفيء، والشبع لفترات طويلة بعد تناولها، وهذا ما أقره تقرير أجري من مجلة "تايمز أوف إنديا"، وهي مجلة هندية، تهتم بعالم الصحة والغذاء.