

لماذا نشتهي الأيس كريم؟

إذا كنت تشتهي أكل الأيس كريم في الصيف لا يعني ذلك أن حرارة الجو هي السبب الوحيد وراء الرغبة في هذا النوع من المثلجات. اشتها الأيس كريم يعني أنك بحاجة إلى إثراء نظامك الغذائي بالمغذيات التي يحتوي عليها. إليك أهم ما يحتوي عليه الأيس كريم:

الكالسيوم. العنصر الغذائي الأساسي في الأيس كريم هو الكالسيوم، فإذا شعرت برغبة كبيرة في أكله يعني ذلك أنك بحاجة لزيادة حصة الأجبان أو اللبن (الزبادي) قليل الدسم في طعامك. يمكنك الحصول على الكالسيوم أيضاً من السبانخ.

السكر. قد يكون سبب اشتها الأيس كريم حاجة الجسم إلى السكر. للحصول على السكر بطريقة صحية تناول هريس الفواكه المجمدة، مثل الموز والمانجو والفراولة (الفريز)، دون إضافة سكر إليها.

الدهون. يحتوي نصف كوب الأيس كريم على 7 غرامات من الدهون. أكثر من نصف الدهون في الأيس كريم من الدهون غير الصحية. كبديل صحي تناول زبدة اللوز أو زبدة الفول السوداني مع الخبز الأسمر.

تبريد الجسم. من أسباب اشتها الأيس كريم حاجة الجسم إلى البرودة. البديل الصحي للأيس كريم عصير الليمون (الحامض) المثلج المخلوط مع شاي الأعشاب أو قليل من عصير الأناناس، أو بعض الفواكه الطازجة.

المصدر: معلومات مفيدة

مدونة جامعة الفلاح ... بالمعرفة نصنع الفرق

بالمعرفة نصنع الفرق ...

With Knowledge, We make the Difference ...