सेहतमंद स्नैक्स बनाने के कुछ सुझाव Healthy Snack Ideas

स्नैक्स सेहतमंद आहार का एक अंग हो सकते हैं। दो भोजन के बीच वे आपकी भूख को संतुष्ट करने में मदद कर सकते हैं और शारीरिक गतिविधि को बढ़ावा देने के लिए ऊर्जा प्रदान कर सकते हैं।

स्नैक्स का चुनाव करते समय, ब्लड शुगर के स्तर को नियंत्रित करने में मदद के लिए 15 ग्राम या उससे कम कार्बोहाइड्रेट का लक्ष्य रखें।

हो सकता है कि आप केवल प्रोटीन वाला स्नैक्स लेना चाहें, या अपने कार्बोहाइड्रेट स्नैक्स में प्रोटीन को शामिल करना चाहें। नीचे दी गई सूची से अपने स्नैक्स में अलग-अलग प्रोटीन विकल्पों और/या सब्जियों को शामिल करने का प्रयास करें, क्योंकि ये खाद्य पदार्थ ब्लड शुगर को न्यूनतम रूप से प्रभावित करते हैं और भूख को कम करने में मदद कर सकते हैं।

लगभग 15 ग्राम कार्बोहाइड्रेट वाला स्नैक्स (प्रोटीन को शामिल करने का प्रयास करें)	
अनाज	साबुत अनाज की ब्रेड का 1 स्लाइस
	1/2 साबुत गेहूं इंगलिश मफिन
	2 से 7 छोटे साबुत अनाज वाले क्रैकर्स (न्यूट्रीशन फैक्ट्स टेबल देखें)
	1/3 से 1/2 कप उच्च फाइबर वाले सीरियल (पोषण तथ्य तालिका देखें)
	2 से 3 कप हॉट एयर पॉप्ड पॉपकॉर्न
फल	सामान्य आकार वाला 1 सेब, संतरा या नाशपाती
	1/2 केला
	1 कप ब्लूबेरी, खरबूजा
	2 कप ब्लैकबेरी, रास्पबेरी या स्ट्रॉबेरी
	15 अंगूर/चेरी
	मध्यम आकार वाले 2 किवी
	1/2 कप बिना चीनी मिले, बिना पकाए या डिब्बाबंद फल (ध्यान दें: यदि डिब्बाबंद फल चुनते हैं, तो सिरप के बजाय पानी में तैयार किए गए फल चुनें)
डेयरी	1 कप सादा दही 2% एम.एफ. (मिल्क फैट) या उससे कम
	1 कप दूध (2% एम. एफ. या कम)

प्रोटीन विकल्प:
- अंडे
- मूँगफली/आलमंड बटर
- कम नमक वाली डिब्बाबंद मछली
- चिकन/टर्की स्लाइस
- पनीर (उदाहरण: शेडर, एडम, स्किम मोजरेला)

***टिप:** <20% एम.एफ. के साथ पनीर आज़माएं।
- हमस
- सादा ग्रीक दही (<2% एम.एफ.)

***टिप:** दालचीनी, वनीला अर्क, मिठास के साथ स्वाद
- कॉटेज पनीर
- गिरी

***टिप:** कम मात्रा में सेवन करें, 1/4 कप, क्योंकि इनमें कैलोरी अधिक हो सकती है, प्रयास करें कि इसमें नमक न हो
- एडमेम

***टिप:** तिल के तेल/ताज़ी पिसी काली मिर्च के साथ स्वाद लें
- बिना मीठा सोया दूध

अन्य सुझाव:
- 1/4 से 1/3 एवोकैडो के साथ स्वाद और सेहतमंद वसा पायें
- नींबू का रस, सिरका या मसाले/जड़ी-बूटियों जैसे डिल, जीरा, मिर्च पाउडर या तुलसी डालकर स्वाद बढ़ाएं

अन्य प्रकार के नाश्ते के सुझाव	
सब्जियां	उदाहरण: गाजर, सेलेरी, ब्रोकोली, शिमला मिर्च, स्नो पी, खीरा, टमाटर, मशरूम, जुचीनी **सुझाव:** – कई सब्जियों में कार्बोहाइड्रेट कम होता है। आप ब्लड शुगर का लेवल बढ़ाए बिना भरपूर मात्रा में बिना स्टार्च वाली सब्जियाँ खा सकते हैं। – अपनी सब्जियों को पीनट बटर, हमस या कम वसा वाले डिप (ग्रीक योगर्ट डिप आज़माएं) के साथ खाने का प्रयास करें।
कैलोरी फ्री ड्रिंक्स	बिना चीनी वाली हर्बल चाय, बिना मीठा किया हुआ स्पार्कलिंग पानी या जड़ी-बूटियों, नींबू या चूना मिला पानी

सेहतमंद स्नैक्स के बारे में कुछ और टिप्स:

- स्नैक्स को लेकर सावधानी बरतने की कोशिश करें। कभी-कभी हम बोरियत, तनाव, आदत या प्यास लगने पर भी स्नैक्स ले सकते हैं।
- अपने बैग, अपनी कार, अपने डेस्क या घर पर सेहतमंद स्नैक्स रखें।
- उच्च फाइबर वाले स्नैक्स चुनने से ब्लड ग्लूकोज को नियंत्रित करने में मदद मिल सकती है और आपको पेट भरा हुआ महसूस करने में मदद मिल सकती है। उच्च फाइबर खाद्य पदार्थों में शामिल हैं: साबुत अनाज, सब्जियाँ, फल, और पौधे-आधारित प्रोटीन (चना, बादाम, सोया गिरी आदि)
- कुछ पैकेज्ड खाद्य पदार्थ कम चीनी, चीनी मुक्त, या मधुमेह के अनुकूल कह सकते हैं। हालाँकि, उनमें अभी भी कार्बोहाइड्रेट हो सकते हैं। कार्बोहाइड्रेट सामग्री का पता लगाने के लिए हमेशा न्यूट्रिशन लेबल की जांच करें।

Image by takedahrs from Pixabay
Image by Terri Cnudde from Pixabay
Image by Marcelo Kato from Pixabay