

صحت مند ہلکے طعام (ناشتے) کیلئے تجاویز Healthy Snack Ideas

کھانوں کے درمیان ہلکا طعام (ناشتے) یا سنیٹک بھی صحت مند غذا کا حصہ بن سکتے ہیں۔ یہ کھانے کے درمیان آپ کی بھوک کو پورا کرنے اور جسمانی سرگرمیوں کو ابید صحت فراہم کرنے میں مدد دے سکتے ہیں۔ ناشتے کا انتخاب کرتے وقت، خون میں شکر کی سطح کو کنٹرول کرنے میں مدد کرنے کیلئے 15 گرام یا اس سے کم کاربوہائیڈریٹ کا ہدف رکھیں۔

آپ صرف پروٹین کا ناشتہ بھی کر سکتے ہیں، یا اپنے کاربوہائیڈریٹ کے اسٹیک میں پسند کی پروٹین شامل کر سکتے ہیں۔ آپ ذیل میں دی گئی فہرست میں سے مختلف پروٹین کے انتخاب اور یا سبزیوں کو اپنے ناشتے میں جوڑنے کی کوشش کریں، کیونکہ یہ غذائیں بلند شوگر کو کم سے کم متاثر کرتی ہیں اور بھوک کو کم کرنے میں مدد کر سکتی ہیں۔

مختلف قسم کے پروٹین:	تقریباً 15 گرام کاربوہائیڈریٹ والے نمکین (کوئی پروٹین شامل کرنے کی کوشش کریں)	
انڈے	ہول گرین ڈبل روٹی کا 1 سلائس	دانے دار اناج
مونگ پھلی / بادام کا مکھن	خالص گندم کا آدھا انگلش مفن	
کم نمک والی ڈبہ بند مچھلی	2 سے 7 ہول گرین کے چھوٹے کریمر۔	
چکن یا ترکی کے پارچے	(غذائیت کی معلومات کا جدول دیکھیں)	
بنیر (مثال کے طور پر: چیڈر، ایڈم، سکم موزاریلا)	ایک تہائی سے آدھا کپ ہائی فائبر سیریل	
* تجویز: 20 فی صد سے کم ڈیری چکنائی والی بنیر آزمائیں۔	(غذائیت کی معلومات کا جدول دیکھیں)	پھل
خٹص	2 سے 3 کپ گرم ہوا سے بھنے ہوئے پاپ کارن	
سادہ یونانی دہی (2% سے کم چکنائی)	ایک عدد درمیانے سائز کا سیب، مالٹا یا ناشپاتی	
* تجویز: ذائقے کیلئے دار چینی یا وینیل ایکسٹریکٹ ملائیں۔	آدھا کیلا	
کاجو چیز	ایک کپ بلیو بیرری یا خرپوزہ	
گرمی دار میوے	دو کپ بلیک بیرری، ریسپیری یا اسٹراپیری۔	دودھ کی بنی ہوئی اشیاء
* تجویز: اعتدال سے استعمال کریں، زیادہ سے زیادہ ایک چھوٹھائی کپ، کیونکہ ان میں کیلوریز زیادہ ہو سکتی ہیں، بغیر نمک والے آزمائیں	15 عدد انگور یا چیری	
گگی سویا بین پھلی کے ساتھ	دو عدد درمیانے سائز کے کیوی	
* تجویز: ذائقے کیلئے تیل کا تیل اور تازہ پیسی ہوئی کالی مرچ کے ساتھ آزمائیں	آدھا کپ بغیر چینی کے، پکے ہوئے یا ڈبہ بند پھل (نوٹ: اگر ڈبہ بند پھلوں کا انتخاب کرتے وقت شربت کی بجائے پانی میں تیار کردہ پھلوں کا انتخاب کریں)	
بغیر چینی والا سویا بین کا دودھ	ایک کپ 2% یا اس سے کم دودھ کی چکنائی والی، سادہ دہی	
دیگر تجاویز:	ایک کپ 2% یا اس سے کم چکنائی والا دودھ	
ایک چوتھائی سے ایک تہائی کپ ایو کا ڈو شامل کر کے ذائقہ اور صحت مند چکنائی کا اضافہ کریں۔		
لبوں کا رس، سرکہ یا مصالے جڑی بوٹیاں جیسے ڈل، زیرہ، مرچی پاؤڈر یا تلسی کے ساتھ ذائقے میں اضافہ کریں		

سٹیک کے بارے میں دیگر تجاویز	
<p>مثالیں: گاجر، اجوائن، بروکولی، کشمیری مرچ، برفانی مٹر، کھیرا، ٹماٹر، کھمبیاں اور توریاں</p> <p>تجاویز:</p> <ul style="list-style-type: none"> اکثر سبزیوں میں کاربوہائیڈریٹ کم ہوتے ہیں۔ آپ بلڈ شوگر کو بڑھانے بغیر کافی مقدار میں غیر نشاستہ دار سبزیاں کھا سکتے ہیں۔ اپنی سبزیوں کو مومگ پھلی کے مکھن، ٹمبس یا کم چکنائی والے ڈپ کے ساتھ کھائیں (یونانی دہی میں ڈبو کر کھانا آزمائیں)۔ 	سبزیاں
بغیر مٹھاس کی جڑی بوٹیوں والی چائے یا سپارکلیٹنگ واٹر اور یا جڑی بوٹی یا لیموں ملا ہوا پانی	کیلوریوں سے پاک مشروبات

صحت مند سٹیک کے بارے میں دیگر تجاویز:

- سٹیک کے بارے میں خبردار رہنے کی ضرورت ہے۔ بعض اوقات ہم بوریٹ، تناؤ، عادت یا یہاں تک کہ کبھی پیاس کی شدت کی وجہ سے بھی سٹیک کی طلب محسوس کر سکتے ہیں۔
- صحت مند سٹیک اپنے بیگ میں، اپنی کار میں، اپنی میز پر یا گھر پر رکھیں۔
- زیادہ فائبر والے اسٹیکس خون میں شوگر کے کنٹرول کرنے میں مدد کر سکتے ہیں اور آپ کے بھوک کے احساس کو بھی کم کر سکتے ہیں۔ ہول گرین، سبزیاں، پھل، اور پودوں سے حاصل کردہ پروٹین (پنے، بادام، سویا گری دار میوے وغیرہ) زیادہ فائبر والی غذاؤں میں شامل ہیں۔
- کچھ سٹیکڈ فوڈز کم شوگر، شوگر فری، یا ذیابیطس کے مریضوں کیلئے موزوں ہونے کا دعویٰ کرتے ہیں۔ تاہم، پھر بھی ان میں کاربوہائیڈریٹ شامل ہو سکتے ہیں۔ کاربوہائیڈریٹ کی مقدار معلوم کرنے کیلئے ہمیشہ غذائیت کا لیبل چیک کریں۔



Image by [takedahrs](#) from [Pixabay](#)
Image by [Terri Cnude](#) from [Pixabay](#)
Image by [Marcelo Kato](#) from [Pixabay](#)