# الكشف عن 5 أكلات تشعر بالشبع وتساعد بالحفاظ على الوزن أثناء البرد

يشعر الكثير من الأشخاص خلال فترة برودة الطقس بالجوع والرغبة فى الإفراط فى تناول الطعام، لذلك يبحث عن أنواع مختلفة من الوجبات الغذائية ليتناولها، والتى قد تحتوى بعضها على كمية عالية من الدهون تتسبب فى زيادة الوزن.

الحبوب الكاملة

تحتوي الحبوب الكاملة مثل الأرز البني والشوفان على ألياف غذائية وسعرات حرارية أقل، مما تشعرك بالشبع وتحافظ على وزنك الصحي.

الزبادي اليوناني

الزبادي يحتوي على البروتين، ولكن تجنب النوع الذى يحتوى على السكر، وضيف عليه قطع من الفاكهة أو الخضراوات لتعزز من قيمته الغذائية، مما يعزز شعورك بالشبع لوقت طويل.

الأفوكادو

تحتوي فاكهة الأفوكادو على نسبة من الدهون وهي صحية، بالإضافة إلى أنها مصدر غني بالألياف الغذائية وتساعد على الشعور بالشبع لفترة طويلة.

الفلفل الحار

يحتوى الفلفل الحار على مادة الكابسيسين التي تجعله حارا، وهذه المادة تزيد من إحساس الشبع وتقلل الرغبة في تناول الطعام.

الأسماك

تعتبر الأسماك مصدر قليل البروتين والدهون، ولكنها غنية بالأوميجا3 وهي مهمة في انتظام ضربات القلب، وتعزيز صحة الدماغ، ويعد السمك من الأطعمة التي تعزز الشعور بالشبع وتحافظ على صحة القلب والجسم.