

هل تحتوي السلطات على سعرات حرارية مرتفعة؟



يركّز معظمنا، في محاولة لفقدان الوزن، على تناول السلطة الصحيّة. بدلاً من وجبة تحتوي على اللحوم. ولكن ربّما تحتوي السلطة على سعرات حرارية أكثر ممّا تدركون!!

كما لو أنّ التقليل من السعرات الحرارية ليس قصاصاً كافٍ!! فهناك مشكلة أخرى مع تناول هذه السلطات الصحيّة: يلعب جسدك حيلة شريرة عليك. فعندما تتناول صحن سلطة ذات 800 سعرة حرارية، يقنعك دماغك بأنّ هذه السلطة ليست مشبعة اعتماداً على مبدأ: «الطعام صحي أقل امتلاءً».

لست مقتنعاً؟ فوفقاً للبحوث العلمية، مجرد أنك تأكل السلطة، فهذا لا يعني أنّها صحيّة. فالسلطة تقنياً هي عبارة عن قطع صغيرة من الأطعمة المقطّعة والتي تقدم مع صلصة. من الناحية الواقعية، هذا يعني أنّ السلطة يمكن أن تشمل خليط متنوع من الخضار والأوراق وزيت الزيتون والمعكرونة وغيرها من المواد الغذائية. بطبيعة الحال، تختلف كمية السعرات الحرارية والغذائية لهذه السلطة باختلاف المكونات المتواجدة فيها، وقد يعني ذلك أنّ السلطة ممكن أن تكون عبارة عن وجبة منخفضة السعرات الحرارية كما يمكن أن تكون غنيّة في السعرات الحرارية المليئة بالدهون والسكريات والملح.

من الناحية المثالية، فإنّ السلطة التي يتم تناولها كوجبة رئيسية يجب أن تحتوي على 2-3 أكواب من الخضراوات، والقليل من البروتينات الخالية من الدهون مثل الدجاج، والتونة، والبيض أو البقوليات، والكربوهيدرات الكاملة مثل الكينوا، والبطاطس الحلوة، والذرة أو الأرز البني وزيت الزيتون أو الأفوكادو أو الجبن أو المكسرات أو البذور.

تناول السلطة التي تحتوي فقط على الخضروات مثل أوراق الخس والطماطم والخيار والجزر ليست مغذية كما نفكر. ومع ذلك، من الضروري أن تجمع السلطة التي تناولها مزيج من المغذيات المنخفضة في السعرات الحرارية وأيضاً على بعض العناصر الغذائية الرئيسية بما في ذلك فيتامين G، وحمض الفوليك

والألياف، لكنّ سلطة الخضار في الغالب تحتوي فقط على المياه وكميات قليلة نسبياً من المغذّيات الرئيسية. إنّ استخدام الخضروات المطبوخة مثل: القرع والجزر والكوسا والفطر سيساعد على تعزيز المحتوى الغذائي لأي سلطة، بالإضافة إلى تضمين مصدر للدهون مثل: زيت الزيتون أو الأفوكادو، ممّا يساعد على امتصاص عدد من المفاتيح المغذّيات من الخضروات نفسها. في حين أنّ بعض الخضراوات التقليدية مثل: الطماطم والخس منخفضة في السعرات الحرارية ، فهي منخفضة أيضاً في المواد المغذّية وبالتالي تحتاج إلى استكمالها بالخضار المطبوخ. إضافات أخرى مثل: المكسرات والبذور والجبن قد تكون جميعها خيارات لذيذة وصحيّة، كما إنّها خيارات عالية في الدهون. إنّ إضافة بعض الدهون السليمة مثل: الأفوكادو إلى السلطة قد أظهر أنّها تساعد على تنظيم الشهية لما تبقى من اليوم.