

# یک رژیم غذایی خوب دارای چه ویژگی‌هایی است ؟

آیا از رژیم‌های بی اثر خسته شده‌اید ؟

آیا فکر می‌کنید یک رژیم غذایی مفید به این معنی است که باید برنامه غذایی خود را به شدت تغییر دهید و از تمام غذاهای مورد علاقه خود صرفه نظر کنید ؟

ما در این مقاله شما را با یک رژیم غذایی استاندارد آشنا می‌کنیم. در این مقاله [3 روش رسیدن به تناسب اندام](#) را توضیح خواهیم داد:

شما با یک تغییر ساده در برنامه غذایی به جای خوردن نان سفید، از نان سبوسدار استفاده کنید و یا با اضافه کردن یک قاشق غذاخوری تخم کتان به ماست، می‌توانید به تناسب اندام برسید.



یک رژیم خوب چه ویژگی‌هایی دارد ؟

در یک رژیم غذایی خوب هیچکدام از وعده‌های غذایی حذف نمی‌شوند.

شما تمام وعده‌های غذایی را همراه با مواد غذایی سالم و بدون چربی و یا شکر می‌توانید استفاده کنید.

فقط قرار است عادات‌های غلطی که داشتید را اصلاح کنید. باید در رژیم غذایی تمام ویتامین‌ها و مواد معدنی، بخصوص پروتئین وجود داشته باشد.

مواد غذایی گیاهی اصولاً از چربی، سدیم و کالری کمتری برخوردارند، بعلاوه اینکه فاقد کلسترول می‌باشند. آن‌ها همچنین حاوی فیبر هستند و اغلب سرشار از ویتامین‌ها، مواد معدنی و دیگر ترکیبات مفید برای بدن هستند.

#### 1. حذف نان سفید و استفاده از نان سیوسدار

باور کنید اگر به جای نان سفیدی که هر روز مصرف می‌کنید نان سیوسدار را جایگزین کنید به تناسب اندام خود کمک کرده‌اید.

حتی می‌توانید از بیماری‌هایی مانند [دیابت نوع 2](#)، بیماری‌های قلبی، سکتة مغزی و سرطان جلوگیری کنید و به طولانی شدن عمرتان بیافزایید.

به عنوان مثال، هر ساندویچ ساخته شده از آرد سفید به وزن 100 گرم هیچ خاصیتی ندارد ولی یک نان سیوسدار به همان وزن، 30 گرم فیبر به همراه ویتامین و مواد معدنی دارد.

#### 2. حذف سس مایونز از رژیم غذایی

سس مایونز یکی از بدترین گزینه‌های چربی است زیرا معمولاً چربی و اسیدهای چرب امگا 6 بسیار بالایی دارد. از بین چربی‌ها، چربی‌های اشباع مضرترین هستند و سس‌هایی که حاوی این نوع چربی باشند از بدترین سس‌ها هستند. **سس خردل یا بالزامیک بهترین جایگزین سس مایونز است.**



## به میان وعده اهمیت دهید

گاهی تغییرات کوچک در برنامه غذایی روزانه باعث تغییرات بزرگ در طول زمان می‌شود. اگر شما عادت به نوشیدن قهوه در طول روز دارید و حتما باید آن را با کمی شکر شیرین کنید می‌توانید جای آن از [شکر بدون قند](#) استفاده کنید.

3. استفاده از میان وعده

زمانی که در میان وعده‌های غذایی گرسنه می‌شویم و می‌خواهیم سریع گرسنگی خود را بر طرف کنیم و به کارهای روزمره مان برسیم، عمدتاً از هله هوله‌های پر چرب و پر کالری استفاده می‌کنیم. میان وعده یکی از ارکان مهم رژیم غذایی محسوب می‌شود که می‌توانید با [بیسکویت رژیمی](#) و آجیل‌های کم چرب جای آن را پر کنید.

[بیسکویت یولاف بدون شکر](#) است که در تهیه آن از جو دو سر استفاده شده است.

[خرید بیسکویت یولاف](#)

لینک کوتاه: <https://kamvar.co/?p=8214>