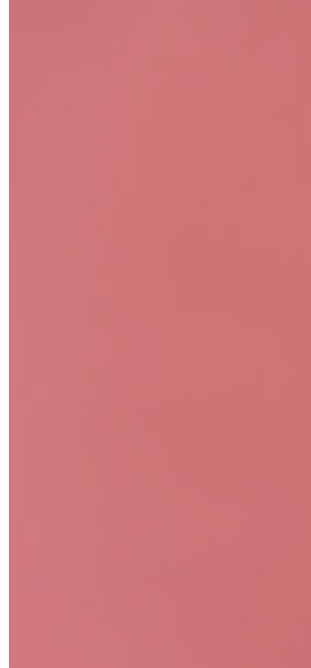


تناولها على السحور... طبيب يقترح وجبة بسيطة تساعد على الشعور بالشبع



خلال شهر رمضان، تُعتبر وجبة السحور أساسية وحاسمة لضمان الشبع والنشاط خلال ساعات الصيام في النهار التالي.

ولأن الكثيرين يواجهون صعوبات في اتباع نظام غذائي صحي خلال الشهر الفضيل، قدم الدكتور مايكل موسلي، لصحيفة "ميرور" البريطانية وجبة سحور صحية وبسيطة تضمن لك الشبع لساعات طويلة، وتساعدك في الحصول على نوم عميق.

ويقترح الدكتور مايكل، تناول (وجبة البيض مع الأفوكادو)؛ لأنها غنية بالبروتين والدهون الصحية التي ستساعدك على الشعور بالشبع وتزودك بالنشاط اللازم في اليوم التالي، بالإضافة إلى أنها تحسن جودة نومك.

وفي هذه الوجبة، تجتمع الدهون الصحية والبروتين، كما أن مكوناتها بسيطة ومتوفرة في كل بيت.

وقال الدكتور مايكل إنه: "يمكن إضافة الفطر أو السبانخ للبيض، كما يمكن إضافة بعض التوابل للطبق كرقائق الفلفل الحار أو النعنع الجاف أو السمسم".