



تهیه یک وعده غذایی سالم

۱۰ نکته برای وعده های غذایی سالم

یک وعده غذایی سالم با سبزیجات و میوه های بیشتر و سهم کمتر پروتئین و غلات آغاز می شود. درباره این موضوع فکر کنید که چگونه می توانید اجزاء بشقاب غذایی خود را به گونه ای تنظیم کنید که بدون دریافت مقدار زیادی کالری، بیشتر نیازهایتان تامین شود. مصرف لبنیات را فراموش نکنید. آن را به عنوان نوشیدنی همراه غذا مصرف کنید یا این که محصولات لبنی بدون چربی یا کم چرب را به بشقاب تان اضافه کنید.

وقت بگذارید.
غذایتان را مزه کنید. آرام غذا بخورید و از طعم و بافت غذا لذت برده و به احساساتان توجه کنید. به این نکته دقت کنید که خوردن سریع غذا می تواند سبب خوردن بسیار بیشتر شود.



نیمی از بشقاب خود را سبزیجات و میوه ها قرار دهید.
سبزیجات و میوه ها غنی از مواد مغذی هستند و می توانند به ارتقای سلامت کمک کنند. سبزیجات قرمز، نارنجی و سبز تیره مثل گوجه فرنگی، سیب زمینی شیرین و بروکلی انتخاب کنید.



از بشقاب کوچکتری استفاده کنید.
در وعده های غذایی از بشقاب کوچکتری استفاده کنید تا بتوانید اندازه و مقدار غذای تان را کنترل کنید. در این صورت شما می توانید تمام غذای موجود در بشقاب تان را خورده و احساس رضایت کنید بدون اینکه زیاد خورده باشید.



پروتئین بدون چربی بیفزایید.
غذاهای پروتئینی مثل گوشت بدون چربی گاو، مرغ یا بوقلمون، حبوبات یا سویا انتخاب کنید. دو بار در هفته، پروتئین بشقاب خود را از غذاهای دریایی تامین کنید.



غذای تان را کنترل کنید
سعی کنید بیشتر در منزل غذا بخورید که می دانید دقیقاً چه می خورید. اگر بیرون غذا می خورید اطلاعات تغذیه ای را کنترل و مقایسه کنید. از گزینه های سالم تر مثلاً غذای پخته شده به جای سرخ شده استفاده کنید.



غلات سبوس دار مصرف کنید.
دریافت حداقل نیمی از غلات مصرفی، به صورت غلات سبوس دار را هدف خود قرار دهید. بر روی برچسب غذاها به دنبال عبارت "۱۰۰٪ غلات کامل" یا "۱۰۰٪ گندم کامل" بگردید. غلات سبوس دار در مقایسه با غلات تصفیه شده مواد مغذی بیشتری مثل فیبرها فراهم می کنند.



غذاهای جدید را امتحان کنید.
غذاهایی انتخاب کنید که تا به حال امتحان نکرده اید مثل انبه، عدس، کلم پیچ. ممکن است یک ماده جدید پیدا کنید که مورد علاقه تان باشد. دستور غذاهای جالب و خوشمزه را با دوستانتان مبادله کنید یا آنها را در اینترنت بیابید.



لبنیات را فراموش نکنید.
وعده غذایی خود را با یک فنجان شیر بدون چربی یا کم چرب همراه کنید. آنها در مقایسه با شیر پرچرب، مقادیر یکسان کلسیم و مواد مغذی ضروری دیگر اما مقادیر کمتر چربی و کالری را دارا می باشند. اگر شیر نمی نوشید، شیر سویا (نوشیدنی سویا) را به عنوان نوشیدنی امتحان کنید و یا ماست بدون چربی یا کم چربی را در وعده غذایی خود قرار دهید.



حس تمایل خود به شیرینی را از راه های سالم ارضا کنید.
از دسرهای شیرین طبیعی یعنی میوه ها استفاده کنید. از کوکتل های تهیه شده از میوه ها یا دسرهای میوه ای آماده شده با ماست استفاده کنید. برای دسرهای گرم از سیب پخته شده پوشیده شده با دارچین استفاده کنید.



از چربی اضافی اجتناب کنید.
مصرف سس ها، به انتخاب های غذایی چربی و کالری اضافه می کنند. برای مثال، بروکلی بخارپز شده خوب است اما از پوشاندن روی آن با سس پنیر اجتناب کرده و گزینه های دیگری مانند لیموی تازه را امتحان کنید

