

13 راه برای مصرف بیشتر سبزیجات



مصرف سبزیجات در رژیم غذایی بسیار مهم و ضروری است. سبزیجات از نظر مواد خوراکی و آنتی‌اکسیدان‌ها غنی هستند و همین ویژگی است که شما را سالم نگه می‌دارد و به شما توان مبارزه با بیماری‌ها را می‌دهد.

مصرف سبزیجات در رژیم غذایی بسیار مهم و ضروری است. سبزیجات از نظر مواد خوراکی و آنتی‌اکسیدان‌ها غنی هستند و همین ویژگی است که شما را سالم نگه می‌دارد و به شما توان مبارزه با بیماری‌ها را می‌دهد.

به گزارش جام‌جم آنلاین به نقل از تبیان، به علاوه، با توجه به کالری اندکی که در سبزیجات وجود دارد، آن‌ها را برای کنترل وزن مناسب می‌کند.

1- سوپ‌های مختلف سبزیجات بپزید.

سوپ‌ها راهکار بسیار خوبی برای مصرف سبزیجات مختلف در کنار هم است. ساده‌ترین راه این است که سبزیجات پوره شده را مزه‌دار کنید؛ مانند سوپ گوجه‌فرنگی. به علاوه، می‌توان آن را تبدیل به سوپ خامه‌ای هم کرد و به غذا تنوع بیشتری داد.

افزودن کمی سبزی مانند بروکلی، راه‌کار مناسبی برای دریافت فیبر، ویتامین و مواد معدنی بیشتری است. مثلاً در دستور پخت سوپ سبزیجات می‌توان یک دوم پیمانه کلم بروکلی به ازای هر نفر، اضافه کرد که میزان کافی ویتامین ک، سی، ای و فولات را به بدن می‌رساند.

2- نودل سبزیجات را تجربه کنید.

پخت نودل سبزیجات ساده‌ترین و در عین حال فوق‌العاده‌ترین راه برای افزودن سبزیجات به رژیم غذایی است. نودل‌ها کربوهیدرات کمتری نسبت به غذاهای مشابه مانند ماکارونی دارند. این نوع غذا با اضافه کردن سبزیجات به نودل تهیه می‌شود. گوجه‌فرنگی و کدو و نیز سیب‌زمینی برای این غذا مناسب هستند. نودل‌ها نیز مانند ماکارونی با سس‌های مختلف، سبزیجات، یا گوشت سرو می‌شود.

3- افزودن سبزیجات به سس‌ها

راه‌کار سالم دیگر این است که سس‌هایی بر پایه سبزیجات تهیه کنید. هنگام تهیه سس‌های مختلف، به مخلوط آن، سبزیجات مختلف را اضافه کنید؛ برای این کار اسفناج، کدو، فلفل دلمه‌ای و پیاز توصیه می‌شود. حتی می‌توان سبزیجات را پوره کنید و با افزودن ادویه‌ها یا آب لیمو و... آن را تبدیل به سس کنید.

4- پیتزای سبزیجات مانند پیتزای گل کلم بپزید

پیتزای گل کلم واقعاً متفاوت است و راه‌کار بسیار خوبی برای پخت آن وجود دارد. در آن از تخم مرغ و پودر بادام هم استفاده کنید و بر روی آن از انواع سبزیجات تازه، گوجه‌فرنگی، و پنیر و سس بچینید.

5- اسموتی‌های تر و تازه را فراموش نکنید

برای داشتن یک صبحانه شاداب یا میان‌وعده عالی اسموتی درست کنید. اسموتی‌ها معمولاً از مخلوط کردن میوه‌ها همراه با یخ، شیر یا آب در مخلوط‌کن درست می‌شوند. اگرچه می‌توانید به همین مخلوط سبزی هم اضافه کنید بدون اینکه تأثیر چندانی بر مزه آن بگذارد. توصیه می‌شود که از سبزیجات دارای برگ‌ها سبزی استفاده کنید. افزودن اسفناج به اسموتی آن را مغذی‌تر می‌کند. یک پیمانه اسفناج حاوی 181 درصد از نیاز بدن به ویتامین ک و 56 درصد از ویتامین ای را تأمین می‌کند.

6- به کاسرول تان سبزیجات اضافه کنید

استفاده از سبزیجات در کاسرول، راه و کار خاصی برای افزایش مصرف سبزیجات است. کاسرول نوعی غذا یا پیش غذاست که از کنار هم چیدن گوشت و سبزیجات ورقه شده به همراه پنیر پیتزا، ماکارونی، یا حتی برنج و سایر غلات و سس در فر تهیه می شود.

همانطور که حدس زده اید، این نوع کاسرول از نظر میزان کالری بسیار غنی است ولی اگر در تهیه آن به جای ماکارونی یا غلات از سبزیجات استفاده شود تا حد زیادی از میزان کربوهیدرات آن کم خواهد شد. توصیه می شود از تخم مرغ، شیرنارگیل، بروکلی، پیاز، و قارچ استفاده کنید تا ترکیبی از مواد غذایی ضروری، شامل ویتامین سی، ویتامین کا، ب، به همراه مواد معدنی و آنتی-اکسیدانهای بدن را تأمین کنید.

7- املت سبزیجات خوشمزه و مقوی را به سر سفره بیاورید

اگر می خواهید سبزی بیشتری بخورید، املت سبزیجات را امتحان کنید. املت ها معمولاً از سرخ کردن تخم مرغ با مقدار اندکی روغن یا کره، به همراه گوشت و گاهی پنیر و سبزیجات تهیه می شوند. هر نوع سبزی در املت خوشمزه می شود، پس اسفناج، پیاز، گوجه فرنگی سبزیجات معمولی هستند که می توانید به املت اضافه کنید. انواع فلفل های دلمه ای نیز مزه خوبی به غذای شما خواهد داد.

8- سبزیجات کبابی، راه و کاری نو، امتحان کنید

کباب سبزیجات غذای عالی است آن را امتحان کنید. برای پخت این غذا، کافی است سبزیجات را کباب کنید. فلفل دلمه ای، پیاز، گوجه، برای کباب مناسب تر هستند. می توانید از قارچ هم استفاده کنید.

9- از برگر سبزیجات لذت ببرید

برگر سبزیجات راه و کاری خوشمزه برای افزایش میزان مصرف سبزیجات در رژیم غذایی است. این ساندویچ شامل گوشت سرخ شده یا کبابی است. برگر سبزیجات از تخم مرغ به همراه دانه ها و آجیل ها یا آرد آن و ادویه تهیه می شود. سیب زمینی شیرین هم در این نوع غذا می توان استفاده کرد که سرشار از ویتامین ای و آنتی-اکسیدان است و مناسب تهیه این نوع غذاست.

10- به سالاد تن ماهی تان سبزی اضافه کنید

افزودن سبزیجات به سالاد تن ماهی، راه و کار فوق العاده برای مصرف سبزیجات بیشتر با طعمی جدید است. معمولاً سالاد تن ماهی از مخلوط کردن گوشت تن با مایونز درست می شود اما هر نوع سبزی خرد شده در آن طعم نوینی را می سازد در حالی که از نظر غذایی نیز مغذی خواهد شد. پیاز، هویج، خیار، اسفناج در دستور تهیه این نوع غذا معمول است.

11- فلفل شکم پر درست کنید

فلفل شکم پر، غذایی خوشمزه با رنگ و ترکیبی جذاب است که می تواند مصرف سبزیجات را نیز افزایش دهد. درون فلفل ها را با گوشت، حبوبات، برنج، و انواع سبزیجات پر کنید و آن را در فر قرار دهید یا مانند دلمه در قابلمه بپزید. فلفل دلمه ای منبع بسیار غنی از انواع ویتامین ها و مواد معدنی از جمله ویتامین سی و ای است. افزودن میزان بیشتری سبزیجات به فلفل دلمه ای آن را مغذی تر و رژیمی تر خواهد کرد.

12- سبزیجات را به همراه گوشت چرخ کنید

راه و کار دیگر این است که هنگام چرخ کردن گوشت، سبزی نیز به آن اضافه کنید. مصرف گوشت چرخ کرده به همراه سایر افزودنی ها مانند تخم مرغ و سس گوجه در غذاهایی مانند کنتلت معمول است. می توان میزان سبزی آن را اضافه کرد و غذایی با طعم نو ساخت.

13- به برنجتان، سبزی اضافه کنید

این غذا در فرهنگ غذایی ایرانی وجود دارد. مخلوط سبزیجات گوناگون به همراه برنج و مخلفات را از دستورهای غذایی سنتی ایرانی بیابید و بپزید.