

## انتخاب مواد غذایی منجمد سالم



مواد غذایی منجمد باعث راحتی بسیار در کار آشپزی می‌شوند و اگر بدانید چگونه آن‌ها را بخرید، می‌توانند مقدار زیادی ارزش تغذیه‌ای برای شما فراهم کنند.

همیشه‌ری آنلاین: مواد غذایی منجمد باعث راحتی بسیار در کار آشپزی می‌شوند و اگر بدانید چگونه آن‌ها را بخرید، می‌توانند مقدار زیادی ارزش تغذیه‌ای برای شما فراهم کنند.

این نکات را هنگام خرید مواد غذایی منجمد در نظر داشته باشید:

- سبزی‌های منجمدی را انتخاب کنید بدون مواد افزاینده هستند یا در سس‌های کم‌نمک قرار داده‌شده‌اند.

- میوه‌های منجمدی را انتخاب کنید که بدون شکر افزوده هستند.

- میوه‌ها و سبزی‌های قرار داده‌شده در کیسه‌های پلاستیکی با بسته‌بندی شل را بخرید، بنابراین می‌توانید مقداری را که می‌خواهید بردارید و بقیه را به فریزر بگردانید.

- برچسب تغذیه‌ای روی بسته را واریسی کنید. مواد غذایی را انتخاب کنید که میزان چربی اشباع‌شده، چربی ترانس، کالری و نمک کمی داشته باشند.

- از غذاهای با خرده‌نان پوشانده شده و سرخ‌شده پرهیز کنید.