



چگونه در رستوران فست‌فود غذای سالم سفارش دهیم؟

وقتی صحبت از غذای سالم به میان می‌آید، معمولاً غذاهای فوری یا همان فست‌فودها، جایی در بحث ندارند. اما این بدان معنا نیست که اگر تصمیم گرفتید سالم غذا بخورید، باید دور فست‌فود را خط بکشید یا اگر وارد یک رستوران فست‌فود شدید، دیگر هیچ انتخاب سالمی نخواهید داشت.

وقتی صحبت از غذای سالم به میان می‌آید، معمولاً غذاهای فوری یا همان فست‌فودها، جایی در بحث ندارند. اما این بدان معنا نیست که اگر تصمیم گرفتید سالم غذا بخورید، باید دور فست‌فود را خط بکشید یا اگر وارد یک رستوران فست‌فود شدید، دیگر هیچ انتخاب سالمی نخواهید داشت.

به گزارش هلت‌دی نیوز، انجمن دیابت آمریکا برای این که بتوانید در رستوران‌های فست‌فود سالم‌ترین انتخاب‌ها را داشته باشید، پیشنهادهایی ارائه کرده است که آن‌ها را در ادامه می‌خوانید:

۱. سعی کنید فقط ساندویچ‌ها یا غذاهای با اندازه معمول یا کوچک را سفارش دهید. از سفارش دادن هر غذایی که در کنار آن عنوان‌هایی مثل بزرگ، دبل، اضافه، یا مانند آن نوشته شده بپرهیزید.

۲. سعی کنید گوشت‌های کم چربی که آب‌پز یا گریل شده را سفارش دهید. همچنین از طعم‌دهنده‌های چاق‌کننده یا سس‌ها مثلاً سس خردلی که روی برخی غذاها یا ساندویچ‌ها می‌ریزند، بپرهیزید.

۳. اگر حق انتخاب نان را هم دارید، سعی کنید در صورت وجود، از نان‌های سبک‌تر یا مثلاً نان جو استفاده کنید.

۴. همیشه سبزیجات تازه و سالاد سفارش دهید و از مخلفات سنگین، پرچم و چرب، نان‌های سرخ‌شده در روغن، مخلفات سوخاری شده در روغن، انواع پنیرها و ژامبون‌ها و سوسیس‌های سرخ‌شده در کنار غذا بپرهیز کنید.

۵. اگر می‌خواهید غذای سالم‌تر، کم‌چرب‌تر و سبک‌تری داشته باشید، در انتخاب بین گوشت مرغ و گوشت قرمز تردید نکنید، واضح است که باید گوشت مرغ را سفارش بدهید.

۶. اگر می‌خواهید پیتزا بخورید، پیتزاهایی که نان نازک‌تری دارند و در پخت آن‌ها بیشتر از سبزیجات استفاده شده، در مقایسه با پیتزاهای دارای نان با ضخامت بیشتر، مخلفات زیاد و پنیر اضافه، در اولویت قرار دارند.

در مجموع، می‌توانید فست‌فود بخورید و فقط چند نکته کوچک را رعایت کنید تا خیال‌تان راحت باشد!