

بفرمایید شام سالم!

دقیقه‌ها می‌گذرد و به وقت شام نزدیک می‌شوید. شما خسته‌اید یا حوصله‌ی آشپزی ندارید ولی بچه‌ها گرسنه‌اند و شام می‌خواهند.



دقیقه‌ها می‌گذرد و به وقت شام نزدیک می‌شوید. شما خسته‌اید یا حوصله‌ی آشپزی ندارید ولی بچه‌ها گرسنه‌اند و شام می‌خواهند.

ساده‌ترین راه این است که تلفن را بردارید و غذای آماده که بیشتر اوقات پیتزا یا فست‌فودهای دیگر است سفارش بدهید. اما توجه داشته باشید که ساده‌ترین راه همیشه بهترین راه نیست.

غذاهای آماده و فست‌فودها ضررهای خود را دارند. شاید نیازی نباشد که دوباره تکرار کنیم این مواد غذایی سرشار از قندها و چربی‌هایی هستند که به سلامت شما و فرزندان دلبندتان آسیب می‌رسانند. حتماً می‌پرسید پس چه کار کنیم؟

همیشه راه حلی برای مشکلات وجود دارد. ما در این مقاله ترفندهایی ارائه می‌دهیم که بتوانید یک شام ساده، سالم و کم زحمت تهیه و نوش جان کنید. به همین راحتی و به همین خوشمزگی.

سهم کربوهیدرات‌ها را کم کنید

هر شامی حاوی مواد غذایی مختلفی است و از این طریق مواد مغذی متفاوتی هم جذب بدن می‌شود. برای این که شام سالم‌تری داشته باشید سهم گلوئیدها را کاهش دهید. متخصصان تغذیه توصیه می‌کنند که یک یا دو سهم گلوئید برای شام کافی است. یک سهمی که می‌گوییم منظور نصف فنجان از پاستاها، سیب زمینی یا برنج است؛ و دو سهم معادل یک فنجان از این مواد غذایی می‌باشد.

تا جایی که می‌توانید سهم سبزیجات را بالا ببرید

اگر غذا را کشیدید و دیدید که جای خالی در دیس یا بشقاب مانده است دست و پایتان را گم نکنید که غذا کم است. بهترین کار این است که فضای خالی ظرف غذا را با انواع سبزیجات پر کنید. این یک ترفند هوشمندانه و بهترین روش برای مصرف سبزیجات بیشتر است. حتی اگر سالادی هم درست کرده باشید این کار را حتماً انجام دهید. فضای خالی ظرفتان را پر از سبزیجاتی مثل هویج، لوبیا سبز، بروکلی، جعفری و غیره بکنید.

نان را فراموش کنید

خیلی از ما به قدری به مصرف نان عادت کرده‌ایم که تصور می‌کنیم بدون نان اصلاً سیر نمی‌شویم. بهتر است کم کم در عادات‌های غذایی‌مان تغییراتی ایجاد کنیم. برای شام نان را فراموش کنید. نه به این دلیل که نان برای سلامتی مضر باشد.

ولی اگر برای ناهار، نان و یا ساندویچ میل کرده‌اید کافی است و دیگر نیازی نیست برای شام هم لقمه‌های بزرگ بگیرید. نان باعث می‌شود شما زود سیر شوید و نتوانید مواد مغذی بیشتری جذب کنید. به جای سیر کردن خود با نان، سعی کنید با سبزیجات سیر شوید.

چه پروتئین‌هایی دریافت کنیم؟

همان طور که می‌دانید گوشت یکی از منابع پروتئین است و پروتئین برای کسب انرژی بدن لازم است. توصیه می‌کنیم تا جایی که می‌توانید گوشت بوقلمون را به گوشت گاو ترجیح دهید و به جای مرغ بریان، مرغ بدون پوست میل کنید. توجه داشته باشید که توفو، حبوبات و میگوها نیز از منابع خوب پروتئین محسوب می‌شوند.

آب، همان مایع حیات

همچنان به مصرف آب به عنوان نوشیدنی اصلی و سنتی خودمان وفادار باشید. اگر دوست دارید می‌توانید دوغ هم بنوشید. توجه داشته باشید نوشیدنی‌های گازدار کالری زیادی را به شما تحمیل می‌کند. در واقع زمانی که لیوان لیوان از این نوشیدنی‌ها را سر می‌کشید بدون اینکه مواد مغذی دریافت کرده باشید کالری نصیبتان می‌شود. در حالت کلی ما در طول روز آب کمی می‌نوشیم و برای همین همیشه احتمال این هست که بدن با کمبود آب مواجه باشد.

توصیه می‌کنیم به همراه شام آب بنوشید. مصرف یک یا چند لیوان از این مایع حیات مزیت دیگری هم دارد که شما زودتر سیر می‌شوید.

برای همه خودتان غذا بکشید

سعی کنید دیس غذا را سر میز نیاورید که هر کس به برای خود غذا بکشد. بنا به سن و نیاز اعضای خانواده در آشپزخانه غذا در بشقابشان بکشید. سهم سبزیجاتشان را زیاد کنید. وقتی بشقاب آماده جلوی‌شان باشد می‌خورند؛ و اگر دیس غذا سر میز یا سفره نباشد احتمال اینکه پرخوری کنید کمتر می‌شود.

کرکری آشپزخانه را پایین بکشید

حتی رستوران‌ها هم بعد از غذا تعطیل می‌کنند و به اصطلاح کره کره‌شان را پایین می‌کشند. بعد از اینکه غذا میل کردید و بعد از دسر (اگر باشد) در آشپزخانه را ببندید. وقتی بعد از شام زیاد به آشپزخانه رفت و آمد شود احتمال دریافت بی‌مورد کالری‌ها بالا می‌رود. بعضی وقت‌ها بدون احساس گرسنگی سروقت یخچال و کابینت‌ها می‌رویم. وقتی در آشپزخانه بسته شود این اتفاق کمتر می‌افتد. به جای اینکه دنبال خوراکی بگردید کتاب یا روزنامه‌ای در دست بگیرید و اندکی مطالعه کنید.

ابتکار به خرج دهید

غذاهای سالم‌تری که زودتر نیز آماده می‌شوند را جایگزین غذاهایی کنید که سرشار از چربی‌ها هستند. به عنوان مثال پوره‌ی سیب زمینی را جایگزین سیب زمینی سرخ کرده کنید. به جای سس‌های سفید پرچرب که سرشار از چربی‌های اشباع شده‌اند، سس سرکه که با سرکه و روغن زیتون تهیه می‌شود درست کنید.