

فست فود گزینه غذایی ارزان

فست فود ممکن است گزینه غذایی ارزان و در دسترس باشد، اما اغلب این غذاها مملو از کالری، چربی، قند و نمک هستند...



فست فود ممکن است گزینه غذایی ارزان و در دسترس باشد، اما اغلب این غذاها مملو از کالری، چربی، قند و نمک هستند. این توصیه‌ها برای انتخاب گزینه‌های سالمتر در رستوران‌های فست‌فود به کار می‌رود: وعده‌های کوچکتر غذایی انتخاب کنید، یا تنها نیمی از یک وعده غذایی را انتخاب کنید. از سیب‌زمینی سرخ‌کرده پرهیز کنید، و میوه‌های تازه، سالاد یا سبزیجات، ماست یا غذای سالم دیگر سفارش دهید. ساندویچ‌های تان را بدون مایونز، پنیر یا سایر سس‌های چاق‌کننده مصرف کنید. سبزیجات اضافی در ساندویچ‌تان سفارش دهید، که ممکن است شامل کاهو، پیاز یا گوجه فرنگی باشد. گوشت لخم کیاب‌شده مانند جوجه سفارش دهید و نه برگ. از گوشت‌های سرخ‌شده و سوخاری‌شده اجتناب کنید، چه به عنوان ساندویچ چه در درون سالاد.