

سالاد جاي غذا را نميگيرد

بسياري از افراد بر اين باورند اگر در برنامه غذايي، سالاد را جايگزين يك وعده غذايي سالم كنند، مي‌توانند سلامت خود را تضمين كنند.



جام جم آنلاين: بسياري از افراد بر اين باورند اگر در برنامه غذايي، سالاد را جايگزين يك وعده غذايي سالم كنند، مي‌توانند سلامت خود را تضمين كنند غافل از اين‌كه با ريختن سس و چاشني كه حاوي مقدار قابل توجهي چربي است، نه تنها سلامتشان را تضمين نمي‌كنند بلكه با اين كار برنامه‌اي را كه براي حفظ سلامت جسماني پيش‌بيني كرده بودند، از پايه و اساس ويران مي‌سازند. اما اگر به دنبال اين هستيد كه يك سالاد سالم و در عين حال متنوع تهيه كنيد، اين راهكارها را به شما پيشنهاده مي‌كنيم.

برخلاف آنچه تصور مي‌شود، سالادهائي كه در تهيه آنها از نان برشته شده، فيله مرغ پخته شده، سس‌هاي خامه‌اي، تخم‌مرغ و پنير استفاده مي‌شود، از نظر ارزش غذايي مانند يك وعده غذايي سالم هستند بنا بر اين براي افراي كه قصد رژيم گرفتن دارند، گزينه مناسب نخواهند بود.

همچنين افراي كه به خاطر بالا بودن سطح كلسترول و تري‌گليسيريد خونشان ملزم به رعايت يك برنامه غذايي خاص و ايجاد محدوديت در خوردن چربي گياهي يا حيواني هستند نيز نبايد تصور كنند هر سالادي مي‌تواند يك گزينه غذايي مناسب براي آنها باشد.

اگر مي‌خواهيد به جاي گوشت از پروتئين‌هايي تغذيه كنيد كه سالم‌ترند و عوارض كم‌تري دارند، در سالادي كه به عنوان يك جايگزين مناسب براي يك وعده غذايي كامل تهيه مي‌كنيد، مقداري آجيل، حبوبات و جوانه سبزيجات مختلف بريزيد تا اين سالاد سرشار از پروتئين‌هاي گياهي باشد.

بهرتر است براي طعم‌دار شدن اين سالاد نيز به جاي سس يا چاشني از مقداري آلبيموي تازه استفاده كنيد يا اين‌كه به جاي سس مقداري ماست، روي سالادتان بريزيد.

افراي كه عادت دارند روي سالاد مقدار زيادي سس بريزند، بهتر است سس را در ظرف جداگانه‌اي ريخته و در كنار سالادشان قرار دهند تا هر بار پيش از اين‌كه چنگالشان را داخل ظرف سالاد قرار دهند، ابتدا آن را در ظرف سس فرو ببرند تا سطح چنگال به سس آغشته شود، سپس با آن چنگال، سالادشان را ميل كنند.

با اين كار در مقايسه با وقتي كه همه سس را روي سالاد مي‌ريزيد، سس كم‌تري مي‌خوريد و در عين حال از طعم و مزه دلخواه و مورد نظرتان نيز لذت مي‌بريد. البته بايد توجه داشت در انتخاب سس از ميان انواع مختلفي از سس‌ها نيز سس‌هاي كم‌چرب در مقايسه بهترين گزينه هستند؛ چراكه مقدار چربي آنها كمتر است بنا بر اين بايد توجه داشت هر سالادي نمي‌تواند غذايي سالم و رژيمي باشد؛ بلكه نوع مواد اوليه‌اي كه در آن مي‌ريزيد، تعيين‌كننده ارزش غذايي و سلامت آن خواهد بود.

زهره هداوند