

توصیه‌های سرآشپز برای کاهش مصرف نمک



همه می‌دانیم که مصرف بیش از اندازه‌ی نمک برای سلامتی خوب نیست. امروزه سرآشپزهای حرفه‌ای با علم به این موضوع سعی دارند در عین تهیه‌ی غذاهای خوشمزه، میزان سدیم (نمک) استفاده شده در غذاهایشان را کاهش دهند.

همه می‌دانیم که مصرف بیش از اندازه‌ی نمک برای سلامتی خوب نیست. امروزه سرآشپزهای حرفه‌ای با علم به این موضوع سعی دارند در عین تهیه‌ی غذاهای خوشمزه، میزان سدیم (نمک) استفاده شده در غذاهایشان را کاهش دهند.

در واقع تلاش سرآشپزها این است که به نفع سلامت مشتریان کار کنند و در عین حال برای خوش طعم کردن غذاهایشان دست به ترفندهای خوبی می‌زنند.

هر سرآشپزی رمز و راز خود را دارد و ما در این مطلب کوتاه سعی داریم چند نمونه از این ترفندها را با شما در میان بگذاریم. پس پیش به سوی غذاهای خوش طعم و کم نمک.

از مواد غذایی تازه استفاده کنید

به جای این که غذاهایتان را پر از رب کنید از گوجه فرنگی تازه استفاده کنید. گوجه فرنگی‌های تازه را رنده کرده و به غذاهایتان اضافه کنید. در این صورت از هر فنجان از غذایتان 210 میلی‌گرم نمک حذف کرده‌اید.

سیر را دریابید

برای خوش طعم کردن غذاهایتان به سراغ سیر بروید. به جای نصف قاشق چای‌خوری نمک یک قاشق چای‌خوری سیر به غذا اضافه کنید. در این صورت 580 میلی‌گرم سدیم (نمک) کمتری دریافت کرده‌اید.

از کره‌های بدون نمک استفاده کنید

به جای کره‌های شور از کره‌های شیرین استفاده کنید. همین کار باعث می‌شود که 125 میلی‌گرم نمک را از غذایتان حذف کنید.

به جای این که غذاهایتان را پر از رب کنید از گوجه فرنگی تازه استفاده کنید. گوجه فرنگی‌های تازه را رنده کرده و به غذاهایتان اضافه کنید. در این صورت از هر فنجان از غذایتان 210 میلی‌گرم نمک حذف کرده‌اید.

از گوشت‌های تازه استفاده کنید

به جای انواع سوسیس و کالباس‌ها از گوشت تازه استفاده کنید. این فرآورده‌های گوشتی سرشار از سدیم هستند. در این صورت نیز در هر 114 گرم، حدود 1190 میلی‌گرم سدیم از برنامه‌ی غذایی‌تان حذف کرده‌اید.

گوشت را در مایه‌های کم نمک بخوابانید

بعضی‌ها گوشت، ماهی یا مرغ را در مایه‌ای پر از نمک، سرکه و غیره می‌خوابانند. نمک این مایع را کم کنید. از پیاز، آب لیمو و سیر برای خوش طعم کردن غذاهایتان استفاده کنید. در این صورت نیز 930 میلی‌گرم نمک کمتری دریافت کرده‌اید.

طعم دهنده‌های دیگر را امتحان کنید

از ادویه‌ها، گیاهان و سبزیجات معطر دیگر استفاده کنید: سیر تازه، پودر سیر، پیاز تازه، پودر پیاز، فلفل سیاه، زنجبیل، زیره، زردچوبه، زعفران، پاپریکا، پودر خردل، رزماری تازه، رزماری خشک، نعناع تازه و خشک، گشنیز تازه، آویشن، کاری، شوید، دارچین، چوب میخک، ریحان و کلاً تمام گیاهان معطر بهترین گزینه برای طعم دار کردن غذاها و کاهش مصرف سدیم محسوب می‌شوند.