



فست فودي که مضر نیست

نمی‌دانم این از فواید زندگی دنیای مدرن است یا معایب آن! این که هر کاری باید به سریع‌ترین شکل ممکن انجام شود! از حرکت کردن و کارکردن گرفته تا آماده کردن غذا.

جام جم آنلاین: نمی‌دانم این از فواید زندگی دنیای مدرن است یا معایب آن! این که هر کاری باید به سریع‌ترین شکل ممکن انجام شود! از حرکت کردن و کارکردن گرفته تا آماده کردن غذا. البته منظورمان از سریع آماده کردن غذا، سریع خوردن آن در یک چشم بر هم زدن نیست چرا که سریع غذا خوردن آثار سوء بهداشتی فراوانی به همراه خواهد داشت.

منظورمان در اختیار داشتن غذایی است مقوی با در اختیار داشتن پروتئین و ویتامین‌های لازم برای بدن که بتوان آن را در کوتاه‌ترین زمان ممکن طبخ و نوش جان کرد.

به همین دلیل است که هر روز توجه ما به سمت غذاهایی که سریع آماده می‌شوند و البته برای صرف آنها نیاز به فراهم کردن مقدمات زیادی نیست، بیشتر می‌شود؛ غذاهایی که فست فود نام دارند و ظرف مدت کوتاهی آماده می‌شوند.

اما گرایش به غذاهای فست فودی، مخصوصاً از جانب نوجوانان و همچنین اثرات سوء مصرف بیش از حد آن، طی سال‌های اخیر باعث بروز نگرانی‌هایی نزد خانواده‌ها شده است.

به همین دلیل شرکت‌های فعال در عرصه مواد غذایی به فکر تولید غذاهای فست فودی افتادند که ضرری برای بدن نداشته باشد و در عین حال ارزش‌های غذایی فراوانی هم داشته باشد.

نودالیت یکی از این محصولات است که برای آنهایی که علاقه‌مند به سرعت و همچنین نگران سلامت و تناسب اندام خود هم هستند، بهترین انتخاب است! این بسته غذایی ارزان محبوب کودکان بوده و می‌تواند جایگزین ساندویچ‌های چرب با سس‌های فراوان شود.

نودالیت یک غذای فوری است که برای آماده کردن آن نیاز به صرف هزینه و مقدمات زیادی هم نیست. کافی است یک بسته 85 گرمی که همراه با بسته‌های حاوی ادویه به بازار عرضه شده‌اند را در 400 میلی‌لیتر (دو لیوان) آب جوش بیندازید سپس چاشنی داخل بسته را به آن اضافه کرده و روی حرارت زیاد به مدت سه دقیقه بپزید.

همچنین می‌توانید این بسته کم حجم خوشمزه را آبکش کرده و مانند ماکارونی سرو کنید.

شما می‌توانید یک بسته از نودالیت مرغ، گوشت، سبزی، پیتزا، زعفران، کاری، قارچ یا چیلی را همراه با سبزیجاتی نظیر هویج، ذرت، جعفری و... سرو کنید.

در این صورت یک خوراک بسیار خوشمزه آماده کرده‌اید. شاید برایتان جالب باشد که بدانید می‌توانید بسته کوچک نودالیت را به یک سالاد خوشمزه همراه با قارچ، ذرت، زیتون و... تبدیل کنید و یک شام سبک میل کنید.

خلاصه با یک بسته نودل با یک تیر چند نشان زده‌اید؛ هم سلامت خود را حفظ کرده‌اید و هم انبوهی از غذاهای خوشمزه را می‌توانید ظرف مدت کوتاهی آماده کنید.

در مورد محتویات این خوراک خوشمزه هم باید بگویم که هیچ جای نگرانی نیست چرا که مواد اولیه تهیه این غذا طبیعی هستند.

اما به‌طور کلی این ماده غذایی، غنی از نشاسته، ویتامین و پروتئین است. این گروه از خوراکی‌ها دارای ارزش انرژی زیادی بالایی هستند که به‌طور عمده از طریق قندها تامین می‌شود و همچنین میزان چربی در آنها کم یا خیلی کم بوده و سریع هضم می‌شوند.

به همین سبب به افرادی که به دنبال تناسب اندام و غذای سالم هستند توصیه می‌شود این غذا را امتحان کنند.