

7 توصیه برای غذا خوردن در رستوران

فرقی نمی‌کند که در یک فست‌فود غذای مختصری بخورید و یا در یک رستوران بزرگ شام میل کنید؛ لازم است که منو را با دقت بخوانید به ویژه اگر طرفدار تغذیه‌ی سالم هستید و به غذایان اهمیت می‌دهید.



سلامت نیوز: فرقی نمی‌کند که در یک فست‌فود غذای مختصری بخورید و یا در یک رستوران بزرگ شام میل کنید؛ لازم است که منو را با دقت بخوانید به ویژه اگر طرفدار تغذیه‌ی سالم هستید و به غذایان اهمیت می‌دهید.

بعضی‌ها حتی از شنیدن اسم رستوران و غذا خوردن در بیرون از منزل وحشت دارند. یعنی تصور می‌کنند که غذا خوردن بیرون الزاماً آن‌ها را مسموم خواهد کرد. اما این‌طور نیست. تغذیه‌ی سالم داشتن به این معنی نیست که خود را از رستوران رفتن محروم کنید. برای این که در رستوران و بیرون از منزل هم بتوانید خوب غذا بخورید به این توصیه‌ها توجه کنید.

به دنبال غذای سالم باشید

فرقی نمی‌کند که در یک فست‌فود غذای مختصری بخورید و یا در یک رستوران بزرگ شام میل کنید؛ لازم است که منو را با دقت بخوانید به ویژه اگر طرفدار تغذیه‌ی سالم هستید و به غذایان اهمیت می‌دهید. افرادی که مراقب وزن ایده آل خود هستند از رفتن به رستوران خودداری می‌کنند. اما واقعیت این است که شما می‌توانید غذایان را در رستوران میل کنید و در عین حال مراقب وزنتان نیز باشید. ادامه‌ی مطلب را مطالعه بفرمایید تا بگوییم چگونه!

انتخاب خوب شرط سلامتی

هر چه رستورانی که می‌روید شیک و خوب باشد کمتر پولاتان را دور ریخته‌اید. اگر اهل رستوران‌های خارجی هستید توجه داشته باشید که به عنوان مثال رستوران‌های ایتالیایی دو یا سه برابر بیشتر از نیاز روزانه‌تان پروتئین و گلوکسید به خوردتان می‌دهند. رستوران‌های ژاپنی، تایلندی، یونانی و هندی در مقایسه با رستوران‌های مکزیکی، چینی و یا ایتالیایی کمتر به تناسب اندامتان آسیب می‌زنند. به خاطر اینکه در این رستوران‌ها گوشت‌ها به صورت کباب شده سرو شده و غذاهای سرخ کردنی کمتر سرو می‌شوند. اگر طرفدار رستوران‌های ژاپنی و سوشی‌های معروف آن‌ها هستید سس سویای کم نمک سفارش دهید.

به واژه‌های داخل منو دقت کنید

غذای مفیدی به نام #171؛ ویژه#171؛ ،«؛ سفارشی#171؛ ،«؛ مخصوص«؛ و غیره وجود ندارد. این واژه‌ها نشان می‌دهند که غذای تهیه شده با حجم بیشتری سرو می‌شود و بدتر اینکه سرشار از چربی و نمک است. در واقع برای اینکه غذا خوشمزه تر شود از نمک و چربی بیشتری استفاده کرده و با حجم زیادی سرو می‌کنند. برای همین توصیه می‌کنیم به این واژه‌ها اعتماد نکنید. بر عکس اگر در منویی واژه‌هایی مانند #171؛ کباب شده#171؛ ،«؛ بخار پز«؛ و #171؛ تنوری«؛ دیدید می‌توانید با خیال راحت‌تری انتخاب کنید. توصیه می‌کنیم قبل از سفارش غذا منو را با دقت بخوانید.

اگر طرفدار گوشت هستید

اگر جزو کشته مرده‌های گوشت باشید احتمالاً توجهی به سالاد نخواهید داشت. پس حتماً گوشت‌های کم چرب‌تر سفارش دهید. غذاهایی که با سینه‌ی مرغ تهیه می‌شوند بهتر از آن‌هایی هستند که با ران مرغ سرو می‌شوند. چون سینه‌ی مرغ کم چرب‌تر است.

توجه داشته باشید که سینه‌ی مرغتان نیز بدون پوست باشد. باید بدانید که سینه‌ی مرغ به همراه پوست هشت گرم چربی بیشتری نسبت به سینه‌ی بدون پوست دارد.

غذای مفیدی به نام **171#**؛ ویژه‌**171#**، سفارشی‌**171#**، مخصوص‌**171#**؛ و غیره وجود ندارد.

این واژه‌ها نشان می‌دهند که غذای تهیه شده با حجم بیشتری سرو می‌شود و بدتر اینکه سرشار از چربی و نمک است.

با پیش غذای مناسب شروع کنید

پیش غذا را فراموش نکنید. سوپ سبزیجات، سوپ ذرت یا سالاد گزینه‌ی مناسبی است. لازم نیست که سس‌های رژیمی سفارش دهید. بگویید به سالادتان سس نزنند و از سس سرکه یا خود سرکه استفاده کنید. دو قاشق غذا خوری سس سرکه برای صرف سالادتان کافی است. زمانی که شیشه یا ظرف سس را روی سالادتان گردش می‌دهید حدود یک سوم فنجان سس به آن اضافه می‌شود که معادل 6 قاشق است. بهتر است برای اضافه کردن سس یا سرکه از قاشقتان استفاده کنید.

از سوال کردن خجالت نکشید

اگر در مورد غذایی که می‌خواهید سفارش دهید ابهامی دارید حتماً در مورد نحوه‌ی طبخ آن از پیشخدمت سال کنید. معمولاً پیشخدمت‌ها در مورد خوب یا بد بودن غذا حرفی نمی‌زنند و فقط می‌گویند فلان سوپ یا فلان غذا پیمان خوشمزه است. برای همین لازم است که سالات دقیق‌تری بپرسید. مثلاً اینکه فلان غذا با خامه تهیه شده یا کره؟ در این صورت است که می‌توانید میزان کالری دریافتی را تخمین بزنید و بخواهید که مثلاً کره یا خامه‌ی کمتری به غذایتان اضافه کنند. اگر خجالت بکشید و سال نکنید مجبورید هر غذایی که جلوی‌تان می‌گذارند را میل کنید.

با میل به شیرینی‌جات چه کنیم؟

اگر جزو افرادی هستید که می‌گویید **171#**؛ از هر چه بگذریم سخن دسر خوش‌تر است؛ و اصلاً اهل شریک شدن دسرتان با افراد دیگر نیستید سعی کنید دسرهای به اصطلاح کم **171#**؛ ملات‌تری؛ سفارش دهید. منظورمان این است که دسرهایی که خامه و قند کمتری دارند را انتخاب کنید. توجه بفرمایید که چیزی به نام دسر رژیمی وجود ندارد. این واژه‌ها فقط تبلیغات است تا فروش رستوران‌ها بالا برود. می‌توانید دسر میوه ای انتخاب کنید. یا اینکه بهتر است قهوه با شیر بدون چربی سفارش دهید. البته اگر جزو افرادی هستید که به دلیل مشغله‌ی کاری یا مشکلات مالی کمتر گذرتان به رستوران می‌افتد نگرانیتان کمتر خواهد بود و می‌توانید دلی از عزا در بیاورید. اما اگر جزو مشتریان دائم رستوران‌ها هستید باید بدانید که سرآشپزها به فکر تناسب اندام شما نخواهند بود. کره و نمک جزو پر مصرف‌ترین مواد غذایی سرآشپزها محسوب می‌شوند. آن‌ها می‌خواهند شما از غذایی که می‌خورید لذت ببرید. نگرانی برای سلامت و تناسب اندامتان پای آن‌ها نیست. پس اگر جزو مشتری‌های دائم رستوران‌ها هستید بهتر است با دقت بیشتر غذا انتخاب کنید و بیشتر به فکر سلامتیتان باشید.