

سالاد را جایگزین غذا نکنید

معمولا انواع سالادهایی که ما ایرانی‌ها مصرف می‌کنیم، حاوی سبزی‌ها و صیفی‌های تازه و مختلف هستند و به همین دلیل هم ریزمغذی‌های بسیار زیادی با خوردن آنها به بدن می‌رسد...



سلامت نیوز: معمولا انواع سالادهایی که ما ایرانی‌ها مصرف می‌کنیم، حاوی سبزی‌ها و صیفی‌های تازه و مختلف هستند و به همین دلیل هم ریزمغذی‌های بسیار زیادی با خوردن آنها به بدن می‌رسد...

خوردن سالاد با غذا، عادت خوبی است. اگر نکته‌های ریزی را هم رعایت کنیم، می‌توانیم ادعا کنیم مصرف انواع سالاد نقشی اساسی در حفظ سلامتمان دارد. اولین نکته این است که افراد چاق و دارای اضافه‌وزن باید سالاد را قبل یا همراه غذا بخورند تا کمی جلوی اشتهای آنها گرفته شود. نکته بعدی این است که افراد لاغر، باید غذای اصلی خود را کامل بخورند و زمانی که احساس سیری کردند و دیگر میلی به خوردن غذا نداشتند، در صورت تمایل سالاد را میل کنند.

نکته مهم دیگری که باید درباره سالادها بدانیم، این است که آنها به هیچ‌وجه نمی‌توانند جای وعده‌های اصلی غذا را بگیرند. متاسفانه گاهی برخی افراد چاق یا آنهایی که می‌خواهند کمی وزنشان را پایین بیاورند یا حتی وزن خود را ثابت نگه دارند، به جای شام یا ناهار، فقط سالاد می‌خورند. گاهی هم کمی گوشت مرغ، تن ماهی، لوبیا، ذرت یا حتی سوسیس و کالباس به سالاد اضافه می‌کنند و می‌گویند که با این کار، کالری سالاد بالا می‌رود و دیگر می‌توانند آن را به جای شام و ناهار مصرف کنند در حالی که سالادها، منبع خوبی برای دریافت انرژی مورد نیاز بدن نیستند و فقط می‌توانند مقداری از انواع ویتامین‌ها، املاح و فیبرهای بدن را تامین کنند. به عبارت ساده‌تر، تمام افراد سالم و بالغ، حتی اگر چاق هم باشند، باید در وعده‌های اصلی غذایی خود حتما منابع کسب انرژی مانند نان یا برنج را مصرف کنند. ممکن است حذف شام و ناهار و جایگزین کردن سالاد به جای آنها، برای مدت کوتاهی باعث کاهش وزن بشود اما این کار در طولانی‌مدت، ولع فرد را برای خوردن غذا با حجم‌های بالا افزایش می‌دهد و در نهایت باعث بالا رفتن وزن می‌شود. یعنی به‌طور طبیعی، بدن همه افراد در صورت مواجهه با کمبود انرژی، به مصرف غذاهای پرچگم و پرکالری حریص‌تر می‌شود.

در نهایت باید به این نکته هم اشاره بکنم که افراد لاغر می‌توانند سالاد را با کمی سس مایونز و روغن زیتون مصرف کنند اما افراد چاق، آنهایی که اضافه‌وزن دارند یا کسانی که می‌خواهند وزنشان را ثابت نگه دارند، باید سالاد را با چاشنی‌هایی مانند انواع ادویه‌ها، آبلیمو، سرکه، آبغوره یا آب نارنج، طعم‌دار کنند تا انرژی دریافتی‌شان افزایش پیدا نکند.