



سالاد را بدون سس نخورید!

معمولا سس‌های آماده دارای مقادیر زیادی شکر و چربی‌های اشباع هستند.

معمولا سس‌های آماده دارای مقادیر زیادی شکر و چربی‌های اشباع هستند.

جالب است بدانید بر خلاف تصورتان مصرف سالاد بدون سس گزینه چندان خوبی نیست و به گفته متخصصان تغذیه بعضی از ویتامین‌های موجود در سبزی‌جات برای جذب در بدن نیاز به چربی دارند.

ویتامین‌هایی مانند A و K برای جذب در بدن نیاز به چربی دارند و قطع کامل مصرف چربی مانع از جذب کامل این ویتامین‌ها می‌شود.

گفتنی است معمولا سس‌های آماده دارای مقادیر زیادی شکر و چربی‌های اشباع هستند که می‌توانید به جای این گونه سس‌ها از ترکیب روغن زیتون و سرکه یا آب لیمو برای جذب بالاتر ویتامین‌ها و مزه دار کردن سالاد خود استفاده نمایید.