



۳ دلیل خوب برای خوردن توفو

در این مطلب کوتاه 3 دلیل کلی می آوریم تا شما را تشویق به مصرف این فراورده گیاهی کنیم. لطفاً با ما همراه باشید.

در این مطلب کوتاه 3 دلیل کلی می آوریم تا شما را تشویق به مصرف این فراورده گیاهی کنیم. لطفاً با ما همراه باشید. توفو: ارزان تر از گوشت، مفیدتر برای سلامت قلبخیلی از افراد که عادت به مصرف این قبیل مواد غذایی ندارند تصور می کنند باید هزینه ی زیادی بابت تهیه ی آن ها صرف کنند. در حالی که قرار دادن این محصولات در سبد غذایی نوعی صرفه جویی در بودجه ی خانواده محسوب می شود. چون قیمت آن ارزان تر از گوشت قرمز بوده و اتفاقاً جایگزین مناسبی نیز برای آن محسوب می شود.

شما می توانید در تهیه ی انواع سوپ ها، برگرها و دیگر غذاهای تهیه شده از گوشت از توفو استفاده کنید. این کار باعث می شود که میزان جذب چربی های اشباع شده کاهش پیدا کند و قلب سالم تر بماند. توصیه می کنیم برای ارتقای سلامت قلبتان هر از گاهی توفو را جایگزین گوشت قرمز کنید.

توفو حاوی کلسیم استاگر به هر دلیلی با مصرف محصولات لبنی مشکل دارید باید فکری به حال کلسیم مورد نیاز بدنتان بکنید. خوشبختانه مصرف توفو یک روش فوق العاده برای تأمین نیاز بدن به کلسیم است. نتایج پژوهش ها نشان می دهند که کلسیم موجود در توفو به اندازه ی کلسیم موجود در شیر جذب بدن می شود. فقط کافی است حین خرید توفو محصولاتی انتخاب کنید که در بین ترکیبات آن سولفات کلسیم نیز وجود داشته باشد.

توفو محصولی چند ارزشیتوفو طعم خاصی ندارد و لازم است به ترکیب مواد غذایی افزوده شود تا هم طعم بهتری نصیبتان شود و هم این که جذب پروتئین بالا برود. مصرف توفو همچنین روشی برای کاهش کالری دریافتی از انواع سس ها و چاشنی های پرکالری است. می توانید تکه های توفو را به سالادهایتان نیز اضافه کنید. افزودن آن به کیک های پنیری یا پودینگ نیز روش مناسبی برای مصرف توفوی بیشتر و بهره مندی از خواص آن است.