

جربي هذه الطرق لطبخ صحي

إعلمي أن الطبخ الصحي هو لسلامة جميع أفراد العائلة والأطفال وليس فقط للمصابين بأمراض القلب والسمنة، لذلك جربي بعض طرق الطبخ الأكثر صحة.

▪ البخار: أطبخي الخضار على البخار لتحافظ على الذكّة كلّها والفيتامينات.

▪ الشّوي: إستعملي المصفاة لتصفّي الدهون من اللحم والدجاج المشوي.

▪ القلي بكميَّات قليلة من الزيت: إستعملي كمية قليلة من الزيت النباتي (ملعقة طعام واحدة).

تجنّبي استعمال السمنة والزبدة الحيوانيّة والنباتيّة، فهي غنيّة بالدهون المشبّعة والمهدرجة غير الصحيّة، التي تزيد من نسبة الكوليسترول والدهون في الدّم.

تجنّبي القلي قدر المستطاع والأفضل استعمال الزيوت النباتية كزيت دوار الشمس أو الذرة وبكميَّات متواضعة لتحضير الأطباق. مثلاً: إستعمال ملعقة طعام واحدة الزيت النباتي لتقليب كل 3 حبات من البصل.

تحميص الخبز في الفرن أو الميكرويف بدل القلي.

إستعملي زيت الزيتون على البارد فقط، في الفتوش والتبولة وجميع أنواع السلطات ولكن بكميّة محدودة. فإنّ تعرّض زيت الزيتون إلى حرارة الدّّار يؤدي إلى حرقه وتكوّن الدّّخان فيفسد الزيت.

إستعملي المنتجات القليلة الدسم عند تحضير الوصفات، مثل إستعمال اللبن الزبادي والأجبان القليلة الدسم والحليب الخالي من الدسم.

إختاري صدر الدجاج من دون الجلد، بدلا من الدجاج الكامل. وعند سلق الدجاج من الأفضل نزع الجلد قبل السلق. فذلك يُخفّف كمية الدهون بنسبة 75% وبالتالي تقلّ السعرات الحرارية بنسبة 50%.

تجنّبي إستعمال مكعّبات مرق اللحم، وفي حال استعمالها، أزيلّي الملح من محتويات الوصفة.

عند تناول الشوربات، إختاري شوربة الخضار أو العدس و حضريها

بطريقة صحية أي باستعمال الزيوت النباتية بدل الزبدة والسمنة،
والابتعاد عن الكريما الغنيّة بالدوهن المشبعة.

تشجعي في إستعمال الخضار المثلّجة كبديل عن الطازجة و/أو
المعلّبة فهي مغذية جدا. إلى جانب ذلك، يمكن إستعمال الطماطم
المقطّعة بالعلب لتسريع عملية الطبخ اليومي.

وأخيرا، تناولوا وجبات الطعام على مائدة الطعام وفي وقت معين ليس
أمام التلفاز وبأوقات متغيرة فهذا يساعد على الحفاظ على وزن صحي.