

هذه التوابل التي تستخدمها كثيرا غير صحيّة! اليك بدائل لها

عند المحاولة لاعتماد نظام حياة صحية، ننسى ان التوابل والملصات تحمل الكثير من السعرات الحرارية والمكوس،ات غير الصحيّة. لذلك اليكم لائحة من التوابل والمكونات التي كثيرا ما نستخدمها في أكلنا دون ان نعلم أثرها غير الصحي علينا:

• المايونيز

زيت فول الصويا المكرر المعالج هو عنصر رئيسي في معظم انواع المايونيز. بالاضافة الى ذلك، لا يوجد شيء صحي واحد في المايونيز. صلصة التارتار لديها نفس المشاكل كما المايو. إذا كان بإمكانك العثور على زيت المايونيز المصنوع من زيت الزيتون بنسبة 100% بدلا من زيت الصويا ، فإن هذا سيكون خيارا صحيا في الواقع. أو يمكنك تحضير المايونيز الخاص بك للحصول على خيار صحي.



• كاتشب

إن البطاطس المقلية الساخنة بجانب الكاتشب هي من الأطعمة المفضلة لدى الكثيرين وخاصة الأولاد. ولكن حتى إذا كانت البطاطس مقلية أو غير مقلية ، فإن غمسها في الكاتشب ليس الطريقة المثلى للصحة. إن ملعقة صغيرة واحدة من الكاتشاب تعادل تناول علبه سكر. إنها خادعة لأنها لا تحتوي على دهون ، لذا يعتقد الناس أنهم يستطيعون الاستمتاع بطعمها بحرية. لسوء الحظ ، نحن نعلم الآن أن السكر هو أكثر غدرا من الدهون. تتضمن وصفة الكاتشاب الصحية: جرة من معجون الطماطم العضوي غير المحلى وإضافة ملعقة صغيرة من مسحوق البصل ، 1/2 ملعقة صغيرة من الكركم ، 1/2 ملعقة صغيرة من الفلفل الحلو ، 1 ملعقة صغيرة الملح ، 1/4 كوب خل التفاح ، و 1/4 كوب ماء. هنا بعض بدائل الصلصة الصحية التي يمكنك شراؤها.



• الخردل بالعسل

مزج الخردل والعسل يؤدي الى صلصة شهية ولكن غير صحية أبداً! على الرغم من أن الخردل ليس خاليًا من الملح ، إلا أنه خالي من السعرات الحرارية فقط ، ولكن عندما يُضاف العسل إلى الخردل ، فإنه يصبح محملاً بالسكر مثل الكاتشب. اكتفي بالخردل العادي دون إضافة السكر. خيار صحي ولذيذ هو البيستو والحمص. فقط تأكد من أن الحمص مصنوع من زيت الزيتون وليس زيت الصويا أو زيت الكانولا.

✖

▪ الصلصات الخالية من الدهون

تبين أن صلطتك الصحية ليست كذلك عند رش الصلصة الخالية من الدهون. إن معظم الصلصات الخالية من الدهون تحتوي ببساطة على كميات إضافية من السكر. تذكر أنك تحتاج إلى مصدر جيد للدهون لتتناوله مع السلطة الخاصة بك للمساعدة في امتصاص الفيتامينات والمعادن الموجودة في الخضار ، لذلك لا تعد الصلصة الخالية من الدهون خيارًا جيدًا. ابحث عن بدائل كريمة مصنوعة من اللبن الزبادي اليوناني.

✖

▪ صلصة هويزين

تعد هذه الصلصة النسخة الصينية من صلصة الباربيكيو الأمريكية لأن صلصة الباربيكيو هي حلوة ولذيذة ومليحة. لسوء الحظ ، إنها معبأة بالسكر! صلصة المحار وصلصة الحلو والحامض (Sweet and Sour) هما خياران أكثر صحة. صلصة المحار نكهة صينية أخرى هي أيضا حلوة ولكنها تحتوي على نصف كمية السكر الموجودة في صلصة هوزين.

✖

▪ صلصة الرانش

السلطات صحية ، لذلك نحن سريعون لتجاهل القيمة الغذائية للصلصات التي نضعها فيها. بدلاً من صبّ المزيد من الدهون والسعرات الحرارية التي نجدها في صلصة الرانش (Ranch sauce) ، جرّب ملعقة كبيرة من الطحينة بدلاً من ذلك ، كما يقترح كالبينو. الطحينة مصنوعة من بذور السمسم المطحونة ، وعلى الرغم من أنها غنية بالدهون ، فهي دهون جيدة غير مشبعة. يمكنك تمييع الطحينة بنسبة 1:1 بالماء لتخفيف الاتساق إذا رغبت.

