

جربي هذه الطرق لطبخ صحي

أعلمي أن الطبخ الصحي هو لسلامة جميع أفراد العائلة والأطفال وليس فقط للمما بين بأمراض القلب والسمنة، لذلك جرّبي بعض طرق الطبخ الأكثر صحية.

- الـبـخار: أطبخي الخضار على الـبـخار لـتـحـافـظـ علىـ الـذـكـهـةـ كـلـهـاـ والـفـيـتاـ مـيـنـاتـ.
 - الشـوـيـ: إـسـتـعـمـلـيـ المـصـفـاةـ لـتـصـفـيـ الـدـهـونـ منـ الـلـحـمـ وـالـدـجـاجـ المشـوـيـ.
 - الـقـلـيـ بـكـمـيـّـاتـ قـلـيـلـةـ مـنـ الـزـيـتـ: إـسـتـعـمـلـيـ كـمـيـةـ قـلـيـلـةـ مـنـ الـزـيـتـ النـبـاتـيـ (ـمـلـعـقـةـ طـعـامـ وـاحـدـةـ).

تجذّبِي استعمال السمنة والزبدة الحيوانية والنباتية، فهي غنية بالدهون المشبعة والمهدّرة غير الصحيّة، التي تزيد من نسبة الكوليسترول والدهون في الدّم.

تجذّبَي القلي قدر المستطاع والأفضل استعمال الزيوت النباتية كزيت دوار الشمس أو الذرة وبكميّات متواضعة لتحضير الأطباق. مثلاً: إستعمال ملعقة طعام واحدة الزيت النباتي ل搣ليب كل 3 حبات من البصل.

تحميص الخبز في الفرن أو الميكرويف بدل القلي.

استعمل زيت الزيتون على البارد فقط، في الفتوى والتبولة وجميع أنواع السلطات ولكن بكمية محدودة. فإن تعرضاً زيت الزيتون إلى حرارة النّار يؤدي إلى حرقه وتكوين الدّخان فيفسد الزيت.

استعملني المنتوجات القليلة الدسم عند تحضير الوصفات، مثل إستعمال اللبن الزبادي والأجبان القليلة الدسم والحليب الحالي من الدسم.

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

تجذّبِي إستعمال مكعّبات مرق اللحم، وفي حال استعمالها، أزيلي الملح من محتويات الوصفة.

عند تناول الشوربات، اختاري شوربة الخضار أو العدس و حضريها

بطريقة صحية أي باستعمال الزيوت النباتية بدل الزبدة والسمنة، والابتعاد عن الكريما الغنية بالدهون المشبعة.

تشجع في إستعمال الخضار المثلّجة كبديل عن الطازجة و/أو المعلبة فهي مغذية جداً. إلى جانب ذلك، يمكن إستعمال الطماطم المقطعة بالعلب لتسريع عملية الطبخ اليومي.

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