5 أخطاء في الطهي تؤدّي إلى زيادة الوزن

في كل عام ، يحاول حوالي 50 ٪ من الأمريكيين التخلص من بعض الكيلوغرامات ، وفقًا لدراسة نشرت في مجلة الجمعية الطبية الأمريكية . لن ينجح كل منهم. ربما لا يلتزم البعض حقًا بفقدان الوزن ، لكن البعض الآخر يمارسون الرياضة ويحاولون تناول الأطعمة الصحية والطبخ أكثر في المنزل. زلكن من اين تاتي أبرز مصادر كسب الوزن؟ الكثير من الدراسات تقول ان السبب الاساسي هو طرق في الطهي. لذلك اليك هذه الأخطاء التي يمكنك التوقف عن القيام بها.

1. **الإفراط في استخدام زيت الزيتون**

يوصف زيت الزيتون بأنه له فوائد صحية كبيرة مثل الحد من خطر الإصابة بأمراض القلب التاجية وخفض ضغط الدم وخفض نسبة السكر في الدم ومعروف بخصائصه الواقية من السرطان بسبب الأحماض الدهنية الأحادية غير المشبعة التي يحتوي عليها. لكن بعضنا يذهبون إلى هذا الحد القليل من الدهون الصحية ، من خلال الرذاذ أكثر من اللازم على أطعمتنا. انتبه إلى مقدار ما تستخدمه عند طهي الخضروات والأطعمة الأخرى. مجرد ملعقة كبيرة من زيت الزيتون يمكن أن تحتوي على 115 سعرة حرارية وهذا يمكن أن يرفع السعرات الحرارية.

2. **لا تقم بعمل بدائل**

لقد وجدت وصفة تحبها ومتحمسًا لتقديمها. نميل إلى اتباع وصفة الرسالة لأننا لا نريد الخروج عن المسار. بعض الوصفات غنية بالسعرات الحرارية ويمكن أن تكسر السعرات الحرارية في اليوم. على سبيل المثال ، لنفترض أن وصفة تتطلب زبدة ، قد ترغب في استبدالها بزبدة اللوز أو زبدة الجوز. إذا كانت الوصفة تتطلب السكر ، استبدلها بصلصة التفاح. يمكن أن يكون الزبادي اليوناني بديلاً للكريمة الثقيلة. الشيء هو ضبط الوصفة حتى لا تحزم السعرات الحرارية الزائدة.

3. **لا تستخدم التوابل**

نحن نعتمد حقًا على الملح والسكر لتعزيز نكهة أطباقنا. ولكن

يمكنك تقليل كمية السعرات الحرارية التي تأتي من إضافة الملح والسكر عن طريق الذهاب إلى رف التوابل. يمكن أن يؤدي استخدام التوابل والأعشاب إلى تحسين الطبق دون التسبب في أن تصبح الوجبة غير صحية. التوابل والأعشاب لها قوة مقاومة للدهون أيضًا. جرب الفلفل الحار والكركم والفلفل الأسود والزنجبيل والكمون والهيل والكركم تحتوي على مضادات الأكسدة التي يمكن أن تساعد في حرق الدهون. بمرور الوقت ، ستقلل من كمية الملح والسكر التي تضيفها إلى الوجبة لأنها ستعيد تدريب ذوقك.

4. **أنت لا تتحكم في الحصص**

ربما أتقنت مناطق النكهة. ولكنك لست متأكدًا من السبب في أن الميزان لن يتزحزح. يمكن أن تكون أحجام حصتك. فقط لأنه صحي ، لا يعني أنه يمكننا تناول الكثير منه لأن السعرات الحرارية هي سعرات حرارية. بشكل أساسي ، حجم الحصة الواحدة هو حجم قبضة يدك. إذا كان أكبر من ذلك يمكن أن يكون الإفراط في تناول الطعام. يمكن أن يكون قياس كل شيء مؤلمًا في البداية ، ولكن إذا بدأت في القيام بذلك – فستكون قادرًا على تصور ذلك بشكل أفضل. سيساعدك أيضًا استخدام الأطباق الصغيرة في كل وجبة على التعود على أحجام الأجزاء التي يجب أن تبدو.

5. **تستخدم الكثير من الصلصات**

فقط لأنك تطبخ باللحوم الخالية من الدهون لا يعني أنه سينتهي بهذه الطريقة على طبقك. نرغب عادةً في إضافة بعض البوب إلى الوجبة باستخدام تتبيلات مثل صلصة الشواء أو غيرها من الصلصات المحملة بالسكر ونعتقد أننا ما زلنا آمنين. ومع ذلك ، يمكن لبعض المخللات إضافة ما يصل إلى 120 سعرة حرارية لكل كوب! معظمنا يسكب الصلصات على لحومنا دون توبة. اختر إضافة المزيد من التوابل إلى وجباتك مثل الفلفل الحار والفلفل الأسود ومسحوق الفلفل الحار وبرش الليمون والبابريكا وتوابل النعناع ومسحوق الكاري والزعفران لإضافة نكهة. إذا كنت تستخدم أي تتبيلة ، فراقب حصتك.