

چهار راهکار کلیدی انتخاب سالم غذا



۱. نیاز غذایی خود را بشناسید و مطابق با آن غذا بخورید.

نیازهای تغذیه ای خود را با توجه به سن، جنس، قد، وزن، وضعیت فعالیت بدنی، وضعیت سلامتی و شرایط بیماری با کمک متخصص تغذیه بشناسید. سپس، با در نظر کردن میزان سوخت و ساز بدنی و نیاز به انرژی روزانه، مقدار مواد غذایی مورد نیاز خود را از هر یک از گروههای غذایی در نظر بگیرید. حالا شما، گستره وسیعی برای انتخاب از گروههای مختلف غذایی دارید. متخصص تغذیه در این مسیر به شما کمک زیادی می کند. بشقاب غذای سالم و یا فهرست جانیشینی مواد غذایی هم تکمیل کننده این مسیر هستند.

۲. بشقاب غذای کوچکتری برگزینید.

برای خوردن غذا از بشقاب کوچکتری استفاده کنید و آن را با آرامش، لذت و همراه با طمأنینه بخورید. به این ترتیب، مواد مورد نیاز خود را در حجم کمتر غذا و جذب بیشتر به بدن خود می رسانید.

۳. نوشیدنی همراه با غذا را مدیریت کنید.

همراه با غذا از نوشیدنی استفاده نکنید و بدانید که بهترین نوشیدنی هنگام غذا خوردن، آب است. با این روش، انرژی اضافی به بدن وارد نمی کنید و در نتیجه، دچار بالا رفتن وزن نمی شوید.

۴. آشپز خوبی باشید.

برای پخت غذا، وقت بیشتری بگذارید و با دقت بیشتری آشپزی کنید. بهتر است مهارت آشپزی خود را با کسب اطلاع از راههای مختلف پخت غذا، شناخت غذاهای متنوع از فرهنگ های متفاوت، راههای ایجاد طعم و مزه جدید با ترکیب ادویه های مختلف و توجه کردن به مواد تشکیل دهنده غذا تقویت کنید.



مرکز آموزشی تحقیقاتی و درمانی قلب و عروق شهید رجایی