

10 نصائح لاختيار طعام صحي خارج المنزل



الجمعة 20 يناير 2017 04:01 م

الكثيرون منا يتناولون الطعام في الخارج في كثيرٍ من الأحيان، مما يعني مزيدًا من الأطعمة غير الصحية والمشبعة بالسكريات والدهون. وإذا وجب تناول الطعام في الخارج لظروف العمل وغيرها، فهناك عدة اعتبارات يجب العمل عليها، واتخاذ خيارات صحية من المتاح، نسرد أهم النصائح لأكل صحي خارج المنزل:

- 1- لا تنتظر حتى تنهي طبقك بالكامل، إذا احسست بالشبع فاكثفي بالقدر الذي تناولته
- 2- إذا تناولت الدجاج فاحرص أن يكون منزوع الجلد
- 3- اطلب بأن لا يُضاف الملح لطعامك أثناء الطهي أو الإعداد
- 4- اطلب بعض الخضار كصحن جانبي أو تناول سلطة مع وجبتك
- 5- لا تطلب طبقًا للتحلية قبل الانتهاء من طعامك
- 6- أشرب كأساً من عصير الفواكه أو المياه مع الوجبة
- 7- اختر الخبز الأسمر أو المصنوع من القمح الكامل
- 8- اختر الساندويتش الذي يحتوي على سلطة بداخله
- 9- عند شراء السندويتشات الجاهزة، انظر إلى المعلومات الغذائية اختر سندويتش منخفض الدسم - 3 جرام أو أقل لكل 100 غرام،
- 10- ابتعد عن السلطات التي تحتوي على الكثير من المايونيز أو غيرها من الصلصات عالية الدهون