

تهیه و انتخاب غذای سالم در خارج از منزل



به چه نکاتی در زمان صرف غذا در رستوران‌ها باید توجه کنیم؟

یکی از معضلات شهرنشینی، مصرف غذاهای آماده غیر خانگی در فست فودها و رستوران‌ها می‌باشد که به علل مختلف ممکن است سلامت انسان را با مخاطره مواجه سازد.

با توجه به برخی نکات مهم می‌توان غذای سالمتری انتخاب کرد:

۱- غذای کم چرب را انتخاب کنید: غذاهای سرخ شده مانند سیب زمینی سرخ کرده، همبرگر، مرغ سوخاری و... دارای مقدار زیادی روغن هستند و مصرف مکرر آن‌ها سبب افزایش دریافت کالری و مستعد شدن برای اضافه وزن و چاقی می‌شود. بنابراین توصیه می‌شود مقدار و دفعات مصرف این نوع غذاها را کاهش دهید. در صورت مصرف غذاهای سرخ شده، حتماً از سبزی‌ها نیز در کنار آن‌ها استفاده کنید. به جای مواد سرخ شده از نوع تنوری آن‌ها استفاده کنید. سیب زمینی تنوری نیز جانشین مناسبی برای سیب زمینی سرخ کرده است.

۲- از نمکدان استفاده نکنید: غذاهای رستورانی معمولاً پرنمک هستند بنابراین نیازی نیست که با نمکدان، مقدار نمک آن را اضافه‌تر کنید. سعی کنید عادت استفاده از نمکدان را از خود دور کنید.

۳- مصرف فست فودها (سوسیس، کالباس، پیتزا و...): فست فودها ذاتاً دارای نمک زیادی هستند که مصرف کننده را مستعد افزایش فشار خون می‌نماید. میزان نمک اضافه شده در سایر غذاهای تهیه شده در رستوران‌ها نیز خارج از کنترل ما می‌باشد. بنابراین از اضافه کردن نمک به این غذاها پرهیز نمایید.

۴- از سس‌های چرب استفاده نکنید: روی سالاد یا داخل ساندویچ‌ها و پیتزا از سس (مایونز، کچاپ و...) استفاده نکنید. اگر به طور معمول در غذاهای آماده سس به سالاد یا ساندویچ‌ها اضافه می‌شود از فروشنده یا تهیه کننده غذا بخواهید بدون اضافه کردن سس آن را آماده نماید. از سرکه یا آب لیمو و روغن زیتون برای طعم‌دار کردن سالاد استفاده کنید.

۵- حجم غذا: یک وعده غذایی فست فود به طور متوسط معادل ۱۰۰۰ کیلو کالری یا بیشتر انرژی تولید می‌کند، یعنی حدود نیمی از کالری مورد نیاز روزانه! برای کاهش حجم غذای خود در رستوران‌های خارج از منزل یا فست فود فروشی‌ها می‌توانید از تهیه کننده یا فروشنده غذا بخواهید غذا را با اندازه کوچکتری تهیه کند و یا محتویات داخل ساندویچ را کم کند. همچنین می‌توانید بخشی از غذای خود را برای وعده بعد نگهدارید و با خود به منزل ببرید.

۶- سرعت غذا خوردن: غذا را باید با آرامش جوید و از سریع خوردن غذا پرهیز کرد. قبل از این که کاملاً احساس سیری و پری کنید دست از غذا خوردن بکشید و به دستگاه گوارش فرصت بدهید تا هضم و جذب مواد بهتر صورت بگیرد. در این صورت پس از صرف غذا احساس بهتری خواهید داشت.

۷- نوع نوشیدنی: نوشابه‌های گازدار کولا علاوه بر ایجاد سیری کاذب و اختلال در هضم غذا، حاوی قند فراوان هستند. مصرف یک وعده نوشابه، مقدار زیادی کالری بدون تامین مواد مغذی ضروری، به بدن وارد می‌کند. آب، دوغ کم‌نمک بدون گاز و نوشیدنی‌های کم شیرین و کم کالری سالم‌ترین نوشیدنی‌ها هستند.



۸- وجود سبزی در کنار غذا یا داخل ساندویچ: معمولاً برای استفاده بیشتر از مبلغی که برای خرید غذا پرداخت شده است، تمایل به بیشتر خوردن نیز وجود دارد. پس بهتر است از فروشنده بخواهید کنار غذا و یا ساندویچ مقدار سالاد سالم یا سبزی‌های بخارپز یا آب‌پز بیشتری برایتان بگذارد.

۹- ماست کم‌چرب سفارش دهید: انواع ماست پرچرب و یا ماست خامه‌ای حاوی مقادیر زیادی چربی حیوانی است که موجب بالا رفتن کلسترول خون می‌شود و بدلیل کالری زیاد اضافه وزن و چاقی را هم بدنبال دارد. پنیر خامه‌ای نیز حاوی چربی زیادی است. به جای پنیر خامه‌ای از پنیرهای معمولی یا کم‌چرب استفاده کنید.

به چه نکاتی برای صرف غذا در خارج از منزل (پیک‌نیک) باید توجه کنیم؟

پیک‌نیک به معنای گذراندن اوقات فراغت در دامان طبیعت است که در خانواده‌های ایرانی قدمتی طولانی دارد. در هنگام پیک‌نیک به غذای خارج از منزل نیز فکر می‌کنیم پس بهتر است غذاهایی را تهیه و مصرف کنیم که کم‌نمک و کم‌چرب باشد، به این ترتیب به سلامت خود کمک کرده‌ایم.

چه نکاتی را در تهیه و مصرف غذا در پیک‌نیک رعایت کنیم:

- در صورت مصرف گوشت قرمز، حتماً چربی‌های قابل رویت جدا شوند.
- اگر مایل به تهیه و مصرف کباب کوبیده هستید آن را با گوشت کم‌چرب تهیه کنید.

- مقدار گوشت کمتر و سبزیجات بیشتری در تهیه غذا به کار ببرید.
- ماهی کبابی بهتر از ماهی سرخ شده است چون چربی کمتری دارد.
- در کنار غذاهایی مثل چلو کباب که خود حاوی چربی است از کره استفاده نکنید.
- میزان روغن و نمک کمتری برای تهیه غذاها استفاده کنیم.
- بجای سرخ کردن مواد غذایی، از روش بخارپز و آب‌پز کردن، یا تنوری کردن (برای سبب زمینی و بادمجان) استفاده کنید.
- به جای نوشابه، انواع شربت‌ها و یا آبمیوه‌های صنعتی که قند زیادی دارند از دوغ بدون گاز، نوشیدنی‌های کم‌شیرینی و آب استفاده کنید.
- از مصرف انواع سوسیس، کالباس و همبرگر در پیک‌نیک‌ها خودداری کنید.
- از همراه بردن تنقلات شور و چرب مثل انواع چیپس و پفک و آجیل شور خودداری کنید به جای آن‌ها از تنقلات سالمتری مثل نخود، کشمش، گندم برشته، مغزهای خام و بدون نمک استفاده کنید.
- به جای سس‌های چرب، از چاشنی‌های سالم مثل آب لیمو، آب نارنج، سرکه، روغن زیتون، سبزی‌های خشک و ماست کم‌چرب استفاده کنید.
- به جای ماست خامه‌ای و ماست پرچرب انواع ماست‌های کم‌چرب را به همراه خود ببرید.
- اگر مایلید غذای سرد مثل ساندویچ با خود ببرید، ساندویچ نان و پنیر و گوجه فرنگی و خیار، نان و تخم مرغ و گوجه فرنگی، انواع کوکوها که با روغن کم تهیه شده‌اند به جای سوسیس و کالباس استفاده کنید.
- به جای نان‌های سفید از نان سبوس‌دار مثل نان سنگک استفاده کنید.



دکتر پریسا ترابی، مریم زارعی - دفتر بهبود تغذیه جامعه