

Здоровое питание – это просто!

Источник: <https://здоровое-питание.рф/>

Для того чтобы ваш рацион стал более здоровым, необязательно полностью менять пищевые привычки. Попробуйте начать с этих лайфхаков – и любимые блюда станут более полезными.

Когда мы слышим о правильном питании, воображение тут же рисует пресную и бледную отварную куриную грудку с горстью несоленой гречки на гарнир. Но полезнее можно сделать и ваши любимые блюда, не слишком сильно их изменяя и не делая менее аппетитными. Попробуйте применить эти простые лайфхаки и убедитесь сами!

1. Готовьте на пару вместо тушения

Тушение также считается более полезным способом приготовления, чем жарка. Но все же длительное воздействие влаги и горячих температур разрушает полезные вещества в продуктах. Лучше всего заменить тушение приготовлением блюд на пару. Если у вас нет пароварки, можно приобрести специальную вкладку для кастрюли или мультиварки, можно даже использовать большой дуршлаг.

2. Используйте запекание вместо жарки на масле

О том, что жарка на масле не самый полезный способ приготовления, известно, наверное, всем. Но ведь порой так хочется сочных котлет или румяной курочки! Попробуйте запекать блюда вместо того, чтобы жарить. Так вы сможете значительно сократить количество используемого масла, да еще и время сэкономите. Ведь выложить котлеты на противень и отправить его в духовку куда быстрее, чем стоять над сковородой с лопаткой, жаря партию за партией.

3. Добавляйте меньше соли и компенсируйте это специями

Хотите сократить количество соли в рационе, но не желаете есть пресную еду? Попробуйте меньше солить блюда, компенсируя это добавлением специй. Главное – внимательно относиться к выбору специй в магазине. Нередко в «сборных» специях, состоящих из нескольких компонентов, немалую часть объема пакетика занимает соль. Смотрите на состав: если соль указана первым пунктом, значит, в этой приправе ее больше всего. Специи, которые продаются «соло», а не в смесях, обычно не содержат соли.

4. Немного недovarивайте овощи

Чем дольше мы готовим овощи, тем больше пользы они теряют. Увы, но это факт. Варите ли вы суп с овощами, делаете ли овощное рагу или поджариваете болгарский перец и помидоры для омлета, попробуйте немного «недоготовить» овощи. Пусть они не превратятся в пюре, но сохранят свою форму и частично структуру. Вы удивитесь, но так тоже получается вкусно.

5. Заменяйте свинину мясом индейки

Если вы следите за калорийностью рациона, но любите мясо, попробуйте иногда заменять свинину более диетическим мясом индейки, или курицы. Оно не менее вкусное и сытное. Индейку можно использовать и в супе, и во вторых блюдах, и для закусок.

Ведущий специалист –эксперт ТО Роспотребнадзора в г.Ленинске-Кузнецком, г. Полысаево и Ленинск-Кузнецком районе Домрачева Галина Валериевна