تنوع غذایی

اصلا آیا می‌دانید تنوع غذا علاوه بر بار تغذیه‌ای غذا چقدر می‌تواند در ایجاد علاقه و اشتها به غذا موثر باشد؟ در این مقاله بر آن شدیم تا با مرور کردن چند راهکار ساده برای تنوع بخشیدن به غذای مصرفی روزانه سبک زندگی خود را تا حدودی بهبود ببخشیم.در ابتدا چند راهکار برای افزایش ارزش غذایی را مرور می‌کنیم و سپس می‌پردازیم به اینکه چگونه غذا را اشتهاآور و جالب‌تر کنیم.

آیا تا حالا فکر کرده‌اید که خیلی ساده می‌توانید خیلی از غذاهایی که هر روز مصرف می‌کنید، مثل: برنج، ماکارونی، لازانیا، انواع خوراک‌ها، انواع خورش‌ها، املت‌ها، سالادها، نوشیدنی‌ها و... را با همان طعم و مزه سابق، ولی با کیفیت بهتر میل کنید؟

به‌طور مثال برای برنج ساده‌ای که اکثرا به صورت پلو مصرف می‌کنند، پخت و مصرف آن به صورت «کته» نه تنها طعم واقعی برنج را حفظ می‌کند، بلکه می‌شود آن را بدون روغن پخت کرد که سالم‌تر نیز هست و مهم‌تر از همه حفظ ویتامین‌های گروه B است که در غلات به وفور یافت می‌شوند که در صورت آبکش کردن برنج غالبا با آب از دست می‌روند. ممکن است تصور کنید در مهمانی‌ها نمی‌توان از این نوع برنج استفاده کرد، به هر حال محیط رسمی‌تر است و باید یک سری مسائل را رعایت کرده ولی اگر مسائل این‌چنینی را رعایت نکنید، بهتر است، در هر صورت سلامتی و گام برداشتن به سوی سلامتی مهم‌ترین چیز است...

ماکارونی که یکی از غذاهای مورد علاقه همه است و تقریبا سریع هم آماده می‌شود را هم می‌توان با تغییرات کوچکی کیفیتش را بالا برد. آیا تا حالا امتحان کرده‌اید که به مایه ماکارونی پنیر اضافه کنید؟ یا درمورد اضافه کردن خلال و پودر بادام یا پسته، گردو و نارگیل چطور؟ امتحان کنید. با اینکار علاوه بر اینکه از پروتئین و اسیدهای چرب مفید موجود در این مواد بهره برده‌اید، تنوع طعم نیز ایجاد کرده‌اید. در صورت تمایل می‌توان ماکارونی را آبکش نشده مصرف کرد، درطی آبکش کردن ماکارونی نیز مانند برنج، ویتامین‌های گروه B که مهم‌ترین ویتامین‌های موجود در غلات هستند از دست می‌روند.

به املت خود پنیر بزنید، سبزیجات خشک یا تازه به آن اضافه کنید، همچنین می‌توانید پس از اینکه آماده شد و سر سفره آوردید، به آن آبلیموی تازه را هم اضافه کنید؛ با این کارها شما پروتئین غذایی را افزایش داده‌اید، فیبر و مواد معدنی را از طریق سبزیجات گرفته‌اید، مقدار زیادی لیکوپن که یک آنتی‌اکسیدان قوی است را از گوجه‌فرنگی و ویتامین C را از آبلیموی تازه دریافت کرده‌اید، به علاوه اینکه با آبلیمو، آهن غذا را در دسترس بدن قرار داده‌اید، در صورت اضافه کردن آبلیموی تازه در حین پخت‌وپز بخاطر گرمای زیاد درصد زیادی از ویتامین C از بین می رود.

برای سالادها چطور؟ یکی از بهترین گزینه‌های غذایی برای اعمال تنوع، انواع سالاد است. به هر طریقی می‌توانید سلیقه خود را در این مورد وارد کنید. به جای سس مایونز که سرشار از کالری اضافه است، از ماست یا ماست و کمی شربت آلبالو استفاده کنید. دوغ غلیظ را هم می‌توانید امتحان کنید. وجود انواع جوانه غلات را در سالاد خود حتی برای یکبار هم که شده بیازمایید، این مواد خوراکی سرشار از مواد معدنی و ویتامین‌ها هستند، جوانه گندم، جو، ماش، ارزن، عدس، حتی نخود، لوبیا ... شما می‌توانید برای سالاد خود از انواع میوه‌ها

نیز استفاده کنید، موز، سیب، پره‌های پرتقال، کیوی یا هر گزینه دیگری که خودتان تمایل دارید. اصلا لازم نیست حتما همان سالادی که مادر بزرگ‌هایمان می‌خوردند را ما نیز با همان سادگی بخوریم، فقط کافی است مقداری سلیقه داشته باشیم.

میان وعده‌ها: با شنیدن این اسم معمولا به یاد یک عدد میوه یا چند عدد کراکر با یک لیوان چای، دو عدد تخم مرغ نیمرو یا چیزهایی مشابه می‌افتیم، ولی ما پیشنهادهای دیگری هم برای شما داریم، یک کاسه ماست به علاوه نصف یک عدد انار و یک موز متوسط که به صورت حلقه‌ای برش خورده است، مخلوط چند میوه مثل توت فرنگی، موز و طالبی با قطعات یخ یا یک لیوان آبمیوه طبیعی به علاوه چند عدد بیسکویت سبوسدار. نان ، پنیر، گردو و سبزی را هم که همه می‌شناسند. شما می‌توانید پتاسیم، پروتئین، فیبر و مقداری مواد معدنی را از این میان وعده مناسب دریافت کنید.

اگر مصرف گوشت قرمز را به دوبار در ماه محدود کنیم و مصرف دوبار در هفته ماهی را در برنامه خود بگنجانیم و بقیه پروتئین مورد نیاز خود را از مرغ به علاوه پروتئین‌های گیاهی مانند دانه‌های سویا، نخود، لوبیا، عدس و... تامین کنیم، هم هزینه‌های خود را کاهش داده‌ایم و هم احتمال ابتلا به بیماری‌های قلبی را کم کرده‌ایم، البته یادمان باشد در صورت مصرف پروتئین‌های گیاهی برای تامین نیاز بدن به انواع اسیدهای آمینه، نیاز است که از انواع حبوبات و غلات با هم استفاده کنیم. توجه کنید که غلات از نظر تامین آمینواسید لیزین و حبوبات برای تامین کامل متیونین ناتوانند، به اصطلاح در غلات و حبوبات به ترتیب لیزین و متیونین آمینواسیدهای محدود کننده‌اند. پس در اینجا هم رعایت تنوع موضوع مهمی است.

حبوبات مصرف کنید، حتما منتظر نباشید که حبوبات را در آشی که در روزهای سرد زمستان میل می‌کنید، مصرف نمایید. می‌توانید حبوبات را به صورت آبپز و مخلوط با هم به عنوان یک میان وعده مصرف کنید، یک میان وعده شامل یک لیوان متوسط مخلوطی از لوبیا، نخود و عدس پخته تامین کننده ۱۰-۸ گرم فیبر و ۲ واحد پروتئین معادل ۲۰-۱۵ گرم پروتئین است. نخود را در آب بخیسانید. سپس بدون روغن تفت دهید. می‌توان از آن بجای میان وعده استفاده کرد. ممکن است مصرف حبوبات در برخی افراد موجب نفخ شود که برای رفع این مساله می‌توان ۲۴-۱۲ ساعت قبل مصرف، آنها را در آب خیساند و سپس آب آن را دور ریخت. حبوبات پخته شده را می‌توان با هر نوع سس یا چاشنی دیگری مانند انواع ادویه‌جات میل کرد.

صبح‌ها یک قاشق عسل را با یک قاشق آبلیموی تازه مخلوط کنید و میل بفرمایید.

همانطور که دیدیم می‌توان با روش‌های خیلی ساده‌ای که چند مثال از آنها را در اینجا ذکر کردیم، غذای بهتری خورد.

چگونه می‌توان غذا را اشتهاآورتر کرد؟

اما یک مساله دیگر که ممکن است به اندازه کیفیت غذای آماده شده مهم باشد، مساله ظاهر و شکل غذا است. این مورد بیشتر در بچه‌ها و خردسالانی که عادات غذایی بخصوص دارند و هر غذایی را مصرف نمی‌کنند، باید مورد توجه قرار گیرد.

بی‌شک همه تجربه کرده‌ایم که هنگام غذا خوردن نحوه چیدمان سفره، محل سرو غذا، نور محیط، شرایط روانی، نحوه تزئین غذا و ... بر اشتهای ما اثر دارند. این اثر مربوط به ترشح هورمون‌های افزایش دهنده یا کاهش دهنده اشتها به غذا است.

سعی کنید غذاهایی که برای بچه‌ها در نظر گرفته‌اید را به هر صورت ممکن (البته مجاز) جالب و اشتهاآور آماده کنید، چون سن خردسالی و حتی نوزادی در شکل گرفتن ذائقه هر فرد تاثیر مهمی دارد، پس مهم است که بتوان انواع مواد غذایی را با ترفندهای جالب سازی و تنوع بخشیدن به غذا با ذائقه بچه آشنا کرد.

۱- از رنگ غذاها و خوراکی‌ها نهایت استفاده را ببرید. از میوه‌ها و سبزیجات رنگارنگ در کنار هم استفاده کنید. رنگ نارنجی هویج در کنار سرخی گوجه‌فرنگی با سبزی خیار می‌تواند ترکیب رنگی مناسبی برای برانگیختن اشتها باشد. هر رنگ نشان دهنده یک ماده است، یک آنتی اکسیدان که وجودش برگ برنده‌ای است برای مقابله با استرس‌ها، اکسیدان‌ها و افزایش توانایی سیستم ایمنی بدن.

۲- از سبزیجات برای تزئین غذای خود استفاده کنید.

۳- اگر تصمیم دارید برای فرزندتان کیک یا کلوچه بپزید، از قالب‌های با شکل‌های جذاب و متنوع استفاده کنید. این کار قطعا به ایجاد اشتها کمک خواهد کرد. بچه‌ها ممکن است دوست داشته باشند با غذای خود بازی کنند، اجازه این کار را به آنها بدهید و بگذارید هر طور که تمایل دارند و در هر موقعیتی که راحت‌تر هستند غذا بخورند.

۴- اگر کودک‌تان یک ماده غذایی را نمی‌خورد، بجای اینکه او را مجبور به خوردن آن کنید، سعی نمایید آن را به نحوی دیگر در برنامه غذایی کودک وارد کنید. به‌طور مثال اکثر کودکان تمایلی به خوردن پیاز ندارند، از پیاز پخته شده بجای پیاز خام استفاده کنید. سیب‌زمینی را هم می‌توان به صورت‌های مختلف استفاده کرد. برای میوه‌ها هم می‌توان از جایگزین‌هایی مانند آبمیوه، کمپوت و یا حتی در برخی موارد از خشک شده میوه استفاده کرد. به هر حال این موارد «تا حدودی» جایگزین میوه اصلی می‌شوند.

۵- یک عادت خیلی خطرناک مصرف زیاد نمک بخصوص در سر سفره یا میز غذا است. سعی کنید نمک پاش بر سر سفره حضور نداشته باشد. در برخی مواقع هم جایگزینی ادویه‌جات مانند فلفل، آویشن، نعنا خشک و ... و یا آبلیمو هم می‌تواند این مشکل را برطرف کند، این مورد بیشتر برای افرادی که تنها «عادت» به گرفتن نمک پاش در دست دارند، در حالی که ممکن است اصلا غذای شور دوست نداشته باشند، مناسب می‌باشد.

همانطور که با هم دیدیم، با رعایت چند نکته ساده که شاید فقط یادآوری آنها لازم بود و ما همه خود آنها را می‌دانستیم، می‌توان «غذا را بهتر خورد».