

روش های ساده حذف چربی اضافی غذا

16 اردیبهشت 1404

پختن غذاهای خوشمزه یک هنر است، اما لازم نیست برای داشتن یک وعده غذای لذیذ، غذایی شما در روغن غرق شود. روغن اضافی نه تنها به تعداد کالریهای دریافتی اضافه می‌کند بلکه بر سلامت کلی وعده غذایی شما نیز تاثیر می‌گذارد.

در این مطلب به ۷ نکته عملی و کارآمد اشاره می‌کنیم که به شما کمک می‌کند روغن اضافی را از غذای خود، بدون اینکه طعم آن به خطر بیفتد، پاک کنید.

جذب روغن با دستمال کاغذی

پس از پخت، غذای خود را روی دستمال کاغذی مخصوص جذب روغن قرار دهید (البته برای این کار می‌توان از رول‌های دستمال کاغذی آشپزخانه نیز استفاده کرد). پس از آن با قاشق جویی یا کفگیر به طور ملایم روی مواد غذایی فشار بیاورید، فشار ملایم به مواد غذایی باعث خارج شدن روغن اضافی از سطح این مواد می‌شود، این شیوه به ویژه برای غذاهای سرخ شده مانند سمبوسه و مرغ سرخ شده موثر است.

پختن به جای سرخ کردن

به جای سرخ کردن عمیق، شیوه پخت را انتخاب کنید. این روش به حداقل روغن نیاز دارد و می‌تواند بافتی ترد و بدون چربی بیش از حد به غذاهای شما بدهد.

استفاده از تابه‌های نچسب

روی خرید تابه‌های نچسب با کیفیت خوب سرمایه‌گذاری کنید. آن‌ها به روغن کم تری برای پخت و پز نیاز دارند، با استفاده از تابه‌های نچسب اطمینان حاصل می‌شود که غذای شما نمی‌چسبد و نیاز به روغن بیش از حد را کاهش می‌دهد.

کباب کردن

کباب کردن یا آب‌پز کردن گوشت و سبزیجات یک جایگزین سالم است. زمانی که شما گوشت را کباب می‌کنید چربی اضافی آن از بین می‌رود و برای شما غذاهای بدون چربی و خوش طعم باقی می‌گذارد. پیش از کباب یا آب‌پز کردن غذا، مواد غذایی خود را بدون استفاده از روغن مرینیت کنید تا طعم آن بهتر شود.

دکتر کبری درویش پیشه
مرکز مشاوره
حال خوب
ازدواج ، طلاق ، خانواده ، تحصیلی
قزوین ، خیابان شهید بابایی، مقابل دادگستری قزوین
۰۹۱۰۲۹۰۴۷۵۸
باتعین وقت قبلی ۰۲۸۳۳۶۷۲۷۵۰

بخار پز کردن

بخارپز کردن طعم طبیعی مواد شما را بدون افزودن روغن حفظ می‌کند. این یک روش عالی برای سبزیجات، ماهی و حتی طبخ کوفته‌است. در شیوه طبخ بخار پز، مواد مغذی و بافت مواد غذایی حفظ می‌شود.

تفت دادن در آب سبزیجات

به جای استفاده از روغن، سبزیجات و مواد غذایی پروتئینی خود را در آب سبزیجات یا آب تفت دهید. این روش باعث طعم دادن به غذا می‌شود و آن را بدون کالری اضافه شده مرطوب نگه می‌دارد.

برداشتن چربی غذا

پس از پخت سوپ یا خورش، آن‌ها را در یخچال بگذارید. سرمای یخچال باعث می‌شود، چربی غذا در سطح بالای ظرف یک لایه جامد ببندد و شما بتوانید به راحتی لایه چربی اضافی را بردارید.

این شیوه باعث می‌شود روغن اضافی قبل از گرم کردن و سرو غذا راحت‌تر از بین برود.