

# غذای خانگی برابر با سلامتی

23 بهمن 1404

**غذای خانگی معمولاً به معنای مواد نگهدارنده کمتر، فرآوری کمتر و کنترل بیشتر روغن، نمک و شکر است.**

احتمال اینکه ظرف غذای خانگی را با چربی‌های پنهان یا مواد افزودنی پر کنید، کمتر است. غذاهایی که در خانه پخته می‌شوند، همچنین متعادل‌تر هستند و به جای تاکید محوری بر طعم یا نحوه ارائه، حول محور غلات، سبزیجات و پروتئین‌ها پخته می‌شوند.

در بیشتر مواقع، غذای خانگی حاوی خوراکی‌های تازه‌تر و مواد فرآوری شده کمتری به همراه مواد نگهدارنده کمتری نسبت به غذاهای خریداری شده در رستوران یا غذاهای بسته‌بندی شده است. با کنترل این محصولات، فرد قادر خواهد بود از طریق مصرف غذای خانگی در مقایسه با سایر منابع، میانگین مصرف سدیم (نمک)، مصرف قند افزوده و مصرف چربی ترانس خود را کاهش دهد. بنابراین، به طور کلی، خوردن غذاهای خانگی تأثیر مثبت‌تری بر سلامت طولانی مدت فرد خواهد داشت.

## نگرش واقع‌گرایانه: غذای خانگی ناسالم هم وجود دارد

آشپزی خانگی می‌تواند بر اساس انتخاب غذا و روش‌های پخت نیز ناسالم باشد. برخی از روش‌های رایج تهیه غذا که شامل تولید وعده‌های غذایی پرکالری، استفاده از مقادیر زیادی روغن، کره یا روغن حیوانی؛ سرخ کردن زیاد؛ و گرم کردن مجدد غذا برای چندین بار است، ضرر دارد.

مصرف مقادیر زیادی از غذاهای سرشار از کربوهیدرات‌های تصفیه شده مانند برنج سفید یا آرد معمولی که پروتئین، سبزیجات و فیبر کمی دارند، می‌تواند عدم تعادل تغذیه‌ای را به رژیم غذایی شما اضافه کند. خوردن مقدار زیادی شیرینی و تنقلات خانگی می‌تواند خطر چاقی را افزایش دهد و باعث بیماری‌های مرتبط با سبک زندگی شود.

## بهترین راه

یکی دیگر از عوامل تعیین‌کننده اینکه آیا شما یک رژیم غذایی خانگی سالم دارید یا خیر، تعادل و تنوع است. بهترین راه برای دستیابی به یک رژیم غذایی خانگی سالم، خوردن وعده‌های غذایی است که شامل غلات کامل، میوه‌ها، حبوبات، سبزیجات، پروتئین‌های بدون چربی و چربی‌های سالم باشد. در مقابل، حذف برخی از مواد مغذی از وعده‌های غذایی، فواید سلامتی رژیم غذایی خانگی شما را کاهش می‌دهد.