

توصیه هایی برای داشتن یک رژیم غذایی سالم

در فصل سرما

24 آذر 1403

با فرا رسیدن زمستان و کاهش دسترسی به سبزیجات تازه، ممکن است رعایت رژیم غذایی سالم کمی دشوار شود. اما متخصصان تغذیه معتقدند که زمستان زمان مناسبی است برای امتحان غذاهای جدید، تهیه غذاهای سالم برای عزیزان و استفاده از محصولات فصلی که معمولاً کمتر به آنها توجه می‌کنیم.

«کریستین راسماسون»، متخصص تغذیه و سرآشپز دانشگاه کالیفرنیا برکلی در آمریکا، می‌گوید: سرما را بپذیرید و از فراوانی مواد غذایی قدردانی کنید.

بر اساس آمار یورواستات، تنها یک نفر از هر ۱۰ نفر اروپایی پنج وعده میوه و سبزیجاتی که روزانه توصیه می‌شود، مصرف می‌کند. میوه‌ها و سبزیجات به طور کلی در تمام طول سال در دسترس هستند، اما در این فصل برخی از محصولات فصلی در بهترین زمان خود قرار دارند. میوه‌های مرکباتی مانند لیمو، لیموترش، پرتقال و دیگر انواع آنها در زمستان تازه و در دسترس هستند.

برای سبزیجات با ریشه‌های خوراکی، می‌توانید سیب‌زمینی شیرین و کدو را به وعده‌های غذایی و میان‌وعده‌های سالم تبدیل کنید. همچنین هویج، چغندر و تربچه را امتحان کنید.

سبزیجات زمستانی را فراموش نکنید؛ راسماسون پیشنهاد می‌کند که بیشتر از اعضای خانواده کاسنی استفاده کنید. این سبزیجات ممکن است طعمی تلخ داشته باشند، اما حاوی مواد غذایی مهمی هستند.

همچنین می‌توانید انواع مختلف کلم و برگ‌های سبزیجات ریشه‌دار مانند برگ تربچه را امتحان کنید. اگر گزینه‌های تازه محدود است، کارشناسان می‌گویند که میوه‌ها و سبزیجات کنسرو شده و منجمد هنوز ارزش تغذیه‌ای بالایی دارند، به شرطی که بیش از حد پخته نشوند. همچنین مطمئن شوید که در آنها نمک یا چربی اضافه زیادی وجود نداشته باشد.

میوه‌های خشک مانند زردآلو، خرما و کشمش و همچنین مغزها، گزینه‌های عالی برای اضافه کردن به سالاد، غذاهای پخته و دیگر غذاها هستند. «لیندا ون هورن»، اپیدمیولوژیست تغذیه بالینی از دانشگاه نورث‌وسترن می‌گوید: بدون شک، میوه‌های خشک فواید تغذیه‌ای زیادی دارند.

یک وعده غذایی متنوع با خورش، سوپ یا فرنی بسازید

سوپ‌ها، خورش‌ها و فرنی‌ها در تاریخ و فرهنگ‌های مختلف جایگاه ویژه‌ای دارند. این‌ها راهی عالی برای ساختن یک وعده غذایی متنوع هستند. این غذاها به راحتی قابل تطبیق با هر ذائقه‌ای هستند، تهیه آنها

آسان است و می‌توانند به راحتی فریز شوند. علاوه بر این، شما می‌توانید هر چیزی را به آنها اضافه کنید.

ون هورن می‌گوید: مزیت این غذاها این است که همه مواد مغذی در یک ظرف جمع می‌شوند. این غذاها همچنین فرصت خوبی برای امتحان کردن انواع لوبیا و حبوبات هستند که راسماسون آنها را «نیروی تغذیه‌ای» می‌داند.

همانطور که «آلیشیا هنسان»، متخصص تغذیه بالینی کودکان از بیمارستان کودکان بنیوف دانشگاه کالیفرنیا می‌گوید، این غذاها علاوه بر این که ارزان و در دسترس هستند، منبع بسیار خوبی از پروتئین گیاهی و فیبر هم به حساب می‌آیند.

فرنی‌ها نیز راهی عالی برای امتحان کردن غلات مختلف هستند.

ادویه‌ها



به گزارش یورونیوز، در مورد طعم غذا، پیشنهاد می‌شود که گیاهانی مانند رزماری، آویشن و جوز هندی در تمام طول زمستان استفاده شوند.

ادویه‌ها و گیاهان نه تنها طعم‌دهنده‌های خوبی هستند، بلکه منابع غنی از مواد مغذی نیز به شمار می‌آیند. به عنوان نمونه، زردچوبه به خاطر خواص آنتی‌اکسیدانی و ضدالتهابی‌اش شناخته می‌شود.

برای تنوع دادن به میان‌وعده‌ها و نوشیدنی‌ها از ادویه‌ها استفاده کنید، از فلفل‌های دودی گرفته تا ادویه‌های «گرم» مانند میخک، زنجبیل و زیره همه آنها طعم‌دهنده‌های خوبی هستند.

به گفته «سوزان آرونسون»، مدیر آموزش تغذیه در دانشگاه میشیگان، افزودن ادویه‌های معطر به چای در فصل زمستان می‌تواند تجربه‌ای دلپذیر باشد، چه زنجبیل را خودتان رنده کنید و چه از کیسه چای استفاده کنید.

زمستان برای برخی افراد می‌تواند احساس انزوا به همراه داشته باشد. به همین دلیل، خوردن غذاهای

فصلی با دوستان و خانواده، می‌تواند راهی مؤثر برای مقابله با این احساس باشد.

خوردن غذاهای فصلی می‌تواند به افراد کمک کند تا ارتباط عمیق‌تری با منابع غذایی خود و محیط اطرافشان برقرار کنند، با فرهنگ‌های مختلف آشنا شوند و به هویت فرهنگی خود افتخار کنند.