



01:21
مدة القراءة

الباحثون
السوريون
SYRIAN RESEARCHERS

الغذاء والتغذية

هل تحبّ الحلويات؟ جرّبها بطريقة صحيّة

www.syr-res.com

"الباحثون السوريون"

أهمّ النصائح التي يمكن أن نسمّعها عند البدء بحمية غذائية صحيّة هي وجوب الابتعاد عن السكريات والدهون، وخاصة المشبعة منها، فهل هذا يعني الابتعاد الكامل عن الحلويات والمخبوزات؟ بالطبع لا.. نتعرف معكم اليوم على بعض الأساليب التي من شأنها أن تساعدنا على إعداد الحلويات والمخبوزات بطريقة تجعل من السهل إدماجها ضمن نظامنا الغذائي دون التسبب بالضرر للوزن والصحة.

الاهتمام بالمكوّنات

وذلك باستخدام مكوّنات عالية الجودة للحصول على طعم أغنى وأكثر إرضاءً للشهية، إذ يُحبذ استخدام حبوب الفانيلا مثلاً بدلاً من خلاصتها، واستخدام الشوكولا الفاخرة والبهارات قوية النكهة.

استخدام مزيدٍ من المكوّنات المغذية

يمكن إضافة المزيد من المكوّنات المغذية بدلاً من التركيز على المكوّنات التي يجب التقليل منها، ومن ذلك



إضافةً الخضار أو الفواكه إما بشكلٍ مهروس أو على هيئة شرائح، ممّا يزيدُ من القيمة الغذائية والنكهة والرطوبة، كما يمكن أن تكون بديلاً كلياً أو جزئياً للزبدة أو الزيت المستخدم في الوصفة. كما يمكن أن يستخدم الطحين المصنوع من الحبوب الكاملة بدلاً عن الطحين العادي دون الحاجة لإجراء أيّ تعديل على الوصفة، فضلاً عن إمكانية استخدام أنواع أخرى من الطحين، كطحين الحمص أو اللوز. أما منتجات الألبان كالحليب واللبن المستخدم في بعض الوصفات فيمكن استخدامها بدائلها منخفضة الدسم مع المحافظة على نسبة البروتين والكالسيوم.

التقليل من السكر المضاف والدهون المشبعة

يمكن أن تُستخدم الزيوت الصحيّة كزيت الكانولا بدلاً عن الزبدة، شريطة استبدال قسم من الزبدة فقط كي لا تتخرب بنية العجين وقوامه. كما يمكن التقليل من السكر بنسبة 25% دون ملاحظة اختلافٍ يذكر، مع إمكانية الاضطرار إلى زيادة كمية السوائل.

تحتفظ الحمية الصحيّة بمتسيع لجميع الأطعمة، كلّ ما علينا القيام به هو الانتباه إلى أن تناول حصص صغيرة الحجم، وجعل مكوناتها صحيّة قدر الإمكان.

المصدر

<http://syr-res.com/?35ad>

المساهمون في المقال :

ترجمة: Omamah Zinkawan



تدقيق علمي: Rasha Samir Sryo



تدقيق لغوي: Rasha Samir Sryo



تعديل الصورة: Khaled Abuyasser



صوت: Zaina Natour



نشر: Salwa Zeitoun



تعديل: Rasha Samir Sryo

