

اختاروا الدهون الجيدة

إنها عموماً لفكرة جيدة أن تحدوا من كمية الدهون التي تستهلكونها يومياً، ولا سيما منها تلك المشبعة والمتحولة أو الصناعية.

لذا ننصحكم بأن تدخلوا إلى حميتكم الدهون الصحية غير المشبعة والأحادية المرونة، كما والمواد التي تشتمل على الأحماض الدهنية من نوع أوميغا -3، كالسمك مثلاً.

فلكي تحدوا من استهلاك الدهون المضرة للصحة ولكي تضيفوا المزيد من الدهون الصحية والمفيدة إلى حميتكم ننصحكم بما يلي:

- شذبوا الدهن الظاهر عن اللحوم وانزعوا جلد الدواجن قبل طهوها.
- استخدموا أواني الطهو التي لا يلتصق بها ال طعام أو استخدموا أيضاً الرذاذ الذي يحول دون التصاق الطعام بأواني الطهو . في حال كنتم بحاجة إلى الزيت، اختاروا عندئذ زيت الزيتون أو الكانولا أو الزيوت المصنوعة من بذور الكتان أو فول الصويا.
- أضيفوا نكهة مميزة إلى طعامكم من خلال إضافتكم إليه بعضاً من الأعشاب والتوابل عوضاً عن الدهون.
- اقلوا الخضار بسرعة في المرق عوض أن تقلوها في الزبدة.
- استخدموا الخل في السلطة عوضاً عن التتبيلات، أو استخدموا الصلصات الخالية أو قليلة الدهون.
- استعوضوا عن مشتقات الحليب الكاملة الدسم بتلك الخالية أو قليلة الدسم .
- استخدموا الدهون المتحولة من زيت الكانولا أو السمن الخالي من الدهون المتحولة أو الصناعية.
- اطهوا السمك في ورق البرشمان أو ورق الألمنيوم لكي تمنعوا تسرب نكهته وعصارتة.
- لتكن وجباتكم الخفيفة مكونة من البذور والمكسرات.