

التخطيط لوجبات لذيذة وصحية

حددوا كمية السعرات الحرارية التي يتعين عليكم استهلاكها في اليوم

يتعين عليكم أولاً وقبل أن تبدأوا بالتفكير بأطباق الطعام التي ستعدونها لأنفسكم لهذا اليوم أو الأسبوع، أن تعرفوا كمية السعرات الحرارية التي يتعين عليكم استهلاكها تقرياً في اليوم، إذ ما أن تصبحوا على علم بكمية السعرات الحرارية تلك حتى تتمكنوا عندئذ من الاستعانة في قراراتكم الغذائية بعدد الحصص الموصي بها يومياً لكل مجموعة من المجموعات الغذائية الواردة في هرم مايو كلينك للوزن الصحي. كما وأنه من الضروري بالنسبة إليكم أيضاً أن تعتادوا على حجم الحصص الموصي بها لكل من المجموعات الغذائية على حدة . حاولوا جعل كل وجبة من وجباتكم اليومية تشتمل أقله على حصة واحدة من معظم المجموعات الغذائية، وفي حال لم تكونوا تهدفون إلى تخفيض وزنكم فيمكنكم عندئذ إتباع مبادئ هرم مايو كلينك للوزن الصحي فقط لكي تعتنوا بصحتكم وتحسنوها.

ضعوا برنامجاً غذائياً للأسبوع بكامله

قد يكون من الأفضل لكم أن تضعوا برنامجكم الغذائي للأسبوع بكامله، خصوصاً في حال كنتم لا تخرجون للتبضع سوي مرة واحدة في الأسبوع، إذ سوف تتأكدون بهذه الطريقة من توفر كل المكونات لديكم قبل أن تبدأوا بإعداد وجبة طعامكم . وفيما تفكرون بوجبات طعامكم للأسبوع بكامله، لا تنقيدوا بمجموع الحصص الموصي بها لكل يوم على حده، إذ قد يكون من الأسهل بالنسبة إليكم أن تفكروا عوضاً عن ذلك ببلوغ هذا المجموع على المدى البعيد . ففي حال لم تتمكنوا مثلاً من بلوغ هدفكم من الفاكهة نهار الاثنين، يمكنكم عندئذ أن تضيفوا حصة أو حصتين إضافيتين من الفاكهة إلى حصة نهار الثلاثاء . كما ويمكنكم أيضاً أن تزيدوا من استهلاككم الأسبوعي للخضار والحبوب الكاملة من خلال تحويلكم بعض وجبات الغداء أو العشاء إلى وجبات نباتية بحتة – ففي الواقع، من شأن هذه الإستراتيجية أن تساعدكم أيضاً على إدخال المصادر البروتينية الصحية كالبقول ومشتقات الحليب قليل الدسم إلى نظامكم الغذائي.

أجعلوا من اللذة أولوية

قد تبدو الجهود التي تبذلونها في التفكير في وجبات طعامكم أشبه بعملية مضغ للأرقام . فأنتم تبدلون كل ما في وسعكم للتأكد من أنكم تأكلون الطعام الصحيح والعدد الصحيح من الحصص عند كل وجبة. لكن لا تنسوا أن الطعام اللذيذ لذة من لذات الحياة فاستفيدوا إذاً من نكهات الطعام وألوانه

وأصنافه من أجل اختراع أطباق لذيذة وشهية، إذ تساعد في الواقع التشكيلة الواسعة والمتنوعة من الأطباق على تأمين البهجة للحواس.

دعوا قوائم طعامكم تتكيف مع المواسم

ابحثوا كلما سنحت لكم الفرصة عن محاصيل الموسم الطازجة كالهليون والبازيلاء والكرز في الصيف والتفاح والأجاص والشمندر في الخريف، إذ إنكم ستحصلون بهذه الطريقة على حمية غذائية متنوعة وغنية بأكثر المحاصيل الزراعية الطازجة.

تحلوا بحب المغامرة

يشكل اكتشاف المأكولات والنكهات الجديدة جزءاً من لذة الطهو والأكل، فلا تخافوا إذاً من لذة اكتشاف فنون الطهو الغريبة بالنسبة إليكم، إذ يمكن لأكثر المكونات العالمية الغريبة والأسرة كالكينوا والبقوشوي والبرغل - أن تكون صحية ولذيذة في آن معاً . تذكروا دائماً أن أكثر الفوائد الصحية تأتي من أنواع الطعام التي تحتوي على تشكيلة واسعة من المواد المغذية.

لا تنسوا أنواع الطعام السهلة التحضير

لا ينبغي على الوجبة أن تكون معقدة وأن يستغرق تحضيرها الكثير من الوقت لكي تكون صحية - خصوصاً في حال كان نهاركم حافلاً بالأعمال والانشغالات فلتنكث مثلاً إحدى وجباتكم الأسبوعية مكونة من الطعام المفضل والسهل التحضير . كأن تكون مكونة مثلاً من طبق مقبل أو جانبي مجمد . تذكروا فقط أنه يتعين عليكم أن تحسنوا اختيار أطباقكم السهلة التحضير هذه من خلال قراءتكم مكوناتها من السرعات الحرارية فحسب، إنما ابحثوا أيضاً عن المواد الغذائية قليلة الدهن والتي لا تحتوي على كميات كبيرة من الصوديوم الذي غالباً ما يستخدم كمادة حافظة للطعام . فالكثير من الصوديوم ليس جيداً للصحة.

قد يكون من المفيد لكم أيضاً ألا تقطعوا من منزلكم بعض المواد الغذائية الصحية والسريعة التحضير كالباستا والأرز الأسمر.

ابحثوا عن طرق الطهو المختصرة

الطريقة الأخرى التي من شأنها أن تسهل عليكم عملية الطهو وتحضير الطعام هي بأن تشتروا الخضار والفاكهة المقطعة واللحوم المطهية جزئياً والسلطات الجاهزة للأكل . يمكن أيضاً للخضار والفاكهة المثلجة أو المعلبة أن تكون مفيدة لكم لإعداد بعض الأطباق . اغسلوا الخضار المعلبة جيداً تحت الماء لتزيلوا عنها الصوديوم المستخدم في عملية معالجتها وتصنيعها . ولكي تخففوا من كمية

السعرات الحرارية التي تستهلكونها، اشترى أنواع الفاكهة المعلبة في عصيرها عوضاً عن تلك التي تكون معلبة في العصير المركز والشديد الحلاوة

تحلوا بالمرونة

تذكروا أن الطعام الذي تأكلونه لا يفترض به أن يكون كله مصدراً ممتازاً للمواد الغذائية وتذكروا أيضاً أنكم قد تضطرون أحياناً إلى تناول بعض المأكولات المشبعة بالدهون والسعرات الحرارية . أهم ما في الأمر هو أن تعمدوا إلى اختيار المأكولات الصحية أكثر من المأكولات غير الصحية.