

عشرة طرق تساعدكم على تناول المزيد من الفاكهة والخضراوات

تعتبر الخضار والفاكهة الطازجة أساس النظام الغذائي الصحي كما وأساس عمليات تخفيض الوزن الناجحة. إنما قد يجد بعض الأشخاص وجوب إدخالهم بعضاً من حصص الخضار والفاكهة إلى حميتهم كل يوم أمراً في غاية الصعوبة والإزعاج. لذا سوف نعرض عليكم في ما يلي بعض النصائح والإرشادات التي قد تفيدكم في تغيير موقفكم السلبي هذا:

- أضيفوا موزة أو بعضاً من الفراولة أو أي نوع آخر من أنواع الفاكهة التي تحبونها إلى الحبوب أو اللبن الذي تتناولونه على الفطور.
- تناولوا صحناً صغيراً من السلطة مع إحدى وجباتكم الرئيسية.
- خلال تناولكم وجبة كاملة، تناولوا أولاً حصصكم الملائمة من الخضار عوض أن تتركوها للنهاية بع أن تكونوا قد انتهيت من تناول سائر أصناف الطعام.
- اقلوا الخضار مع تحريكها بالقليل من الزيت لمدة دقيقتين، ثم أضيفوا إليها حصة صغيرة من الدجاج أو اللحم أو السمك.
- استخدموا الفاكهة الطازجة وصلصات الفاكهة كطبقة علوية تغطون بها الحلويات أو الفطائر المحلاة.
- احتفظوا دائماً في الثلاجة بأطباق الخضار المتلجة والجاهزة للأكل لتضيفوها بسرعة إلى وجباتكم في الأيام التي تكونون فيها على عجلة من أمركم. استخدموا الفاكهة والخضار الطازجة والسهلة التحضير كالجزر الصغير والطماطم الكرزية والبروكولي والقنبيط والعنب والتفاح.
- أضيفوا إلى شطائركم بعض الخضار كالطماطم والخس والبصل والفيليفلة والخيار.
- في حال كانت لديكم رغبة شديدة في تناول رقائق البطاطا المقلية، يمكنكم عندئذ أن تتناولوا حفنة صغيرة منها على أن تضيفوا إليها الكثير من الصلصة الطازجة.
- لتكن التحلية التي تختمون بها طعامكم مؤلفة من التفاح المطهو أو الأناناس المشوي أو أيضاً من وعاء من التوت أو ثمر العليق.
- جربوا الخضار والفاكهة غير المألوفة بالنسبة إليكم كالماعز مثلاً أو البابايا، إذ أن تجربة الأطعمة الجديدة من شأنها أن تبيحكم في حال دائمة من التحدي.