

ماذا لو كنت لا أحب الفاكهة والخضار

يجد بعض الناس الخضار والفاكهة من المأكولات التافهة والمملة، في حين أن معظمهم يجدها من دون طعم أو أن لها الطعم نفسه . في الواقع هذا الكلام غير صحيح . في الحقيقة يمكن للفاكهة والخضار أن تكون جد لذيذة وشهية – إنما يتعين عليكم فقط معرفة اختيار تلك التي يمكنكم أكلها منها، كما ومعرفة تحضيرها . فمعظم ما تأكلونه الآن تكونون في الواقع قد تعلمتم استطيابه مع الوقت.

إذاً، ومن هذا المنطلق نفسه، يمكنكم أن تتعلموا استطياب المأكولات الجديدة كالخضار والفاكهة، ولكي تتعلموا استطياب هذه الأخيرة إليكم الاقتراحات التالية:

➤ تذكروا دائماً أنكم لستم مضطرين إلى استطياب كافة أنواع الخضار والفاكهة إنما بعضاً منها فقط.

➤ لا تأكلوا دائماً الأنواع نفسها من الفاكهة كالتفاح أو البرتقال، إنما جربوا عوضاً عن ذلك أصنافاً جديدة من الفاكهة الطازجة التي لم يسبق لكم أن جربتموها من قبل كالكيوي ربما، أو المانغا أو المشمش أو سواها من الفاكهة الغريبة بالنسبة إليكم.

➤ جربوا طرقاً مختلفة من التحضير كأن تقوموا مثلاً بشوي الأناناس أو إعداد مخفوق الفاكهة.

➤ في حال كنتم لا تحبون تناول الخضار النيئة، فأعمدوا إذاً إلى طهوها بعض الشيء لتروا إن كنتم تفضلون أكلها طرية ورشوا عليها بعض الأعشاب لتضفوا عليها نكهة مميزة.

➤ لكي تحصلوا على المزيد من الفاكهة والخضار في حميتكم، أضيفوا هذه الأخيرة إلى مأكولات أو وصفات أخرى: كأن تضيفوا مثلاً الخضار إلى حسائكم المفضل، أو كأن تستعيضوا عن بعض لحم الهامبرجر بالخضار المقطعة أو أيضاً كأن تضيفوا الفليفلة والبصل إلى البييتزا وكأن تتناولوا حبة من الفاكهة الطازجة مع الحبوب التي تتناولونها على الفطور أو أخيراً كأن تضيفوا قطع الفاكهة إلى اللبن أو الجبن الأبيض الطري.