

قربانی غذای رستوران نشوید!

تغذیه سالم ارتباط تنگاتنگی با سلامتی انسان دارد و هر چیزی که با سلامتی انسان ارتباط داشته باشد دارای اهمیت است. بسیاری از مردم عادت های نادرست روش زندگی مانند ورزش نکردن، سیگار کشیدن و خوردن غذاهای خیلی پر چرب را برگزیده اند. در مواقعی که مجبورید در بیرون از منزل غذا بخورید دچار مشکلاتی می شوید. غذای رستوران، به طور عمده به ذائقه بعضی از مردم خوش آمده است و بسیاری از ما قربانی دایمی آن شده ایم. غذای رستوران به معنای زیبا، بویایی و طعم عالی بودن است، و این بدان معناست که وقتی فهرست خوراک ها، دارای غذاهای اصلی آغشته به کره یا سس های غنی، سالادهایی با سس های خامه ای و تعداد کمی غلات کامل، میوه ها و سبزی ها هستند، ممکن است ارزش تغذیه سالم در کنار آن، کاهش یابد [2].

اگر این روزها به رستوران رفته اید و در ضمن فردی باشید که مراقب تغذیه خود هست، متوجه شده اید که شیوه برخورد، سفارش گرفتن و تهیه غذا در رستوران های خوب طوری شده است که شما می توانید با توضیح آنچه که می خواهید، غذایی تا حد امکان سالم و مطابق برنامه غذایی خاص خود را میل کنید. اما چه در خانه غذا صرف می کنید چه در رستوران، نکاتی است که رعایت کردن آن به شما کمک می کند از وزن خود بکاهید و یا وزن ایده ال خود را حفظ نمایید.

به یاد داشته باشید که با مصرف بیشتر سبزی ها، میوه و نان هایی که از آرد گندم یا جو کامل (نان سنگک، نان جو)، گوشت بدون چربی، گوشت سفید (گوشت های ماهی و مرغ)، داشتن برنامه غذایی متنوع، نوشیدن آب فراوان (۶-۸ لیوان در روز) و ورزش کردن به طور مرتب (۲-۳ بار در دقیقه و به مدت ۴۵-۱۵ دقیقه)، یک بدن سالم و زیبا خواهید داشت. در عین حال غذاهای فریبنده موجود در رستوران ها و غذا خوردن با عده ای از دوستان و آشنایان در مراسم گوناگون موجب می

شود که ما گاهی از رژیم خود دور شویم. گاهی واقعا اشکالی ندارد، اما اگر غذا خوردن در بیرون از خانه یک اتفاق روزمره باشد چه کنیم؟

شما گاهی که در خانه نیستید و دور از خانه به سر می برید باید محیط اطراف خود را نیز مانند بیرون غذا خوردن و پرخوری در تعطیلات تغییر دهید. برای مثال وقتی که تصمیم دارید به رستوران بروید، رستورانی را انتخاب کنید که بتوانید غذاهای سالم تری را انتخاب نمایید.

وقتی که به مسافرت می روید سعی کنید غذاهای سالم را انتخاب نمایید و چنانچه این چیزی ممکن نیست به مقدار بسیار کمتری غذا بخورید. اگر آدم خوش خوراکی هستید، باید توجه داشته باشید که حتی یک بستنی کوچک خامه دار تمام زحمات شما را برای لاغر شدن به هدر می دهد. بهتر از تمام غذاها، برای شام یک بشقاب سالاد سبزی های تازه مانند کاهو، کلم، سیب زمینی پخته، نخود فرنگی، پنیر کم چربی با مقداری نان سبوس دار (نان سنگک، نان جو) می باشد.

توصیه های مهم:

- رستوران خود را با دقت انتخاب کنید. بهتر است در این مورد واقع بین باشید.
- بهتر است رستوران هایی را انتخاب کنید که لیست غذایی آنها متنوع باشد تا امکان انتخاب غذاهای کم چربی بیشتری را داشته باشید.
- اگر می خواهید تندرست بمانید، شاداب باشید و شاداب هم به نظر برسید و به ویژه وزن متعادلی هم داشته باشید، با استفاده های از روش های آسان می توانید میل به غذا خوردن را در محدوده رستوران را مهار کنید.
- بعضی از رستوران های به ظاهر معروف معمولا نمی توانند نیازهای مطلوب مشتریان خود را برآورده سازد. آن قدر از خود غفلت نورزید که قربانی موقعیت ها شوید.

- اگر می دانید که رستوران مورد نظرتان چه غذاهایی دارد، از قبل تصمیم بگیرید که چه می خواهید خورد. این کار موجب می شود که در لحظه آخر غذایی پر کالری را بدون فکر انتخاب نکنید.
- هنگامی که به مهمانی می روید، این عادت را به خود بدهید که غذاهای چاق کننده را کنار بزنید و غذاهای سالم تری را بخورید.
- هنگامی شما بیرون از خانه غذا می خورید نمی توانید میزان کالری آن را به طور دقیق حساب کنید، زیرا از کیفیت پخت آن چندان آگاهی ندارید، در چنین مواردی می توانید به غذاهای کم کالری مانند جوجه کباب، ماهی کباب شده یا مرغ پوست کنده (چنانچه انتخابی باشد)، سبزی های پخته، سالاد و سوپ (بدون خامه کم چرب) اکتفا نمایید و از خوردن غذاهای پر چرب، دسرهای بسیار شیرین و نوشابه های شیرین گازدار چشم بپوشید.
- اگر آن روزناهار زیادی خوردید یک شام سبک بخورید. یا اگر زودتر از موعد می دانید که به یک رستوران می روید ، قصد داشته باشید در طول روز غذای سبک تری بخورید.
- فعالیت بدنی را بخشی از صرف ناهارخوری قرار دهید. تمام آنچه شما نیاز دارید یک کفش راحت است رستورانی را انتخاب کنید که ۱۰ یا ۱۵ دقیقه پیاده روی داشته باشد. وعده غذایی خود را دریافت خواهید کرد ، ۳۰ دقیقه فعالیت بدنی خواهید داشت و از دردسرهای پارکینگ جلوگیری می کنید. یا ، به صورت گروهی قبل یا بعد از غذا خوردن حرکت کنید. پیاده روی سریع قبل از غذا، به شما فرصت می دهد تا گپ بزنید. قدم زدن پس از آن، به هضم غذا کمک می کند [2].

- چنانچه تنها یک یا دو نوع غذای چرب و معمولی سرمیز است، بسیار کم غذا بخورید. نگذارید که مجبورتان کنند و شما را در رو در بایسی قرار دهند. بهتر است بگویید رژیم دارید و باید کم غذا بخورید.
- آهسته غذا بخورید. به خودتان قول دهید که آهسته غذا بخورید . حدود ۲۰ دقیقه طول می کشد تا مغز شما این پیام را از معده شما بگیرد که دیگر گرسنه نیستید. افرادی که تند غذا می خورند، معمولاً بیش از اندازه غذا خورده اند، در حالی که اگر این افراد، آرام غذا بخورند تمایل کمتری به خوردن دارند و همچنان راضی هستند . [2] سرعت غذا خوردن به مقدار غذایی که می خورید و افزایش وزن، ارتباط دارد. آهسته خوردن ممکن است تعداد کالری که در غذا مصرف می کنید را کاهش دهد و به شما کمک کند تا وزن کم کنید.
- غذای مورد علاقه تان را از قبل تعیین کنید.
- هنگام سفارش غذای مخصوص کاملاً راحت باشید. از پیش خدمت بلافاصله درخواست نمایید که سالاد سبزی بدون سس با چند نوع سبزی خام برای تان بیاورد.
- قبل از شروع غذا حداقل یک لیوان آب بنوشید تا هم به هضم غذا کمک کند و هم این که شما زودتر احساس سیری خواهید کرد.
- از انتخاب غذاهای سرخ شده پرهیزید و به جای آن غذاهای آب پز یا کباب شده را انتخاب کنید.
- وعده غذایی خود را با انتخاب گزینه های سالم از بین گروه های مختلف غذایی مانند غذاهای کم پروتئین ، لبنیات کم چرب ، میوه ها ، سبزی ها و غلات کامل (سبوس دار) متعادل کنید. [2]

- به دنبال سالادهای تازه تهیه شده باشید که به شما در استفاده از گروه های گوناگون غذایی کمک می کنند. به عنوان مثال ، سالاد های همراه بامرغ ،لوییا ،یا غذاهای دریایی پخته یا کبابی(ماهی،میگو)،پروتئین همراه بافیبر(الیاف غذایی)مانند گوجه فرنگی ،پیاز، کاهو، فلفل دلمه ای، قارچ، کلم بروکلی، هویج، خیار، کرفس و سایر مواد مغذی را تأمین می کنند. [2]
- برای داخل ساندویچ تان ، گزینه های گیاهی شامل کاهو ، گوجه فرنگی ، پیاز و هویج، را انتخاب کنید. در صورت استفاده از چاشنی ، سس گوجه فرنگی ، خردل ، خوشمزه را انتخاب کنید .با سفارش غذاهای فرعی سالم ، مانند سالاد کنار غذا(کاهو، خیار، گوجه فرنگی، هویج، کلم بروکلی، کرفس، فلفل دلمه ای)، سیب زمینی پخته یا میوه ، وعده غذایی خود را کامل کنید. [2]
- مواظب بشقاب های پر از گوشت های ماهی و مرغ سرخ شده که با نام های عجیب و غریب عرضه می کنند باشید، این نوع غذاهای سرخ کرده ، کالری زیادی دارند.
- در برخورد با پیش خدمت رستوران رفتاری مثبت داشته باشید. با روشی دقیق و دوستانه بگویید چه می خواهید.
- به جای چیپس، ذرت بو داده بخورید. ممکن است شگفت انگیز باشد ذرت بو داده یک دانه کامل است که پر از مواد غذایی و فیبر(الیاف غذایی) است
- اگر دستور غذای سرخ کرده می دهید لایه روی آن را جدا کنید، زیرا بیشتر از قسمت های دیگر روغن را به خود جذب کرده است.
- به وعده غذایی خود اضافه کنید. فکر می کنید غذا خوردن سالم همه چیزهایی است که نمی توانید بخورید؟ تمرکز خود را بر این بگذارید که چه مواد غذایی سالم را می توانید به بشقاب خود اضافه کنید ، نه اینکه فقط از چه غذاهایی خودداری کنید .به دنبال نان سبوس دار(نان

سنگک، نان جو) و غلات کامل (سبوس دار) باشید. غذاهای دارای چربی سالم مانند روغن زیتون، آجیل و دانه های مغزی را انتخاب کنید. حتماً مقدار زیادی میوه و سبزی سفارش دهید و به دنبال گوشت بدون چربی باشید. [2]

- سعی کنید در موقع غذا خوردن، با سالاد و لبنیات کم چربی (ماست) شروع کنید.
- از مصرف زیاد شکر و شیرینی ها و نوشابه های شیرین اجتناب نمایید. زیرا شکر اشتیاق شما را به خوردن غذا بیشتر می کند و کالری زیادی دارد.
- هنگام سفارش غذا از واژه های اصل مانند: "پخته"، "آب پز"، "سرخ شده در فر" یا "کبابی" استفاده کنید. بخواهید در هنگام پختن غذا، روغن اضافی افزوده نشود.
- به پیشنهادت بگویند سس ها، آب گوشت ها، و نظایر آنها را در کنار غذا و به طور جداگانه بیاورند. بدین طریق میزان مصرف آنها را خودتان کنترل خواهید کرد.
- بیش از حد گرسنه نمانید. اگر قبل از عزیمت به رستوران زیاد گرسنه هستید، یک میان وعده کوچک مانند یک تکه میوه، مصرف کنید یا در رستوران، یک فنجان سوپ آب گوشت، یا سالاد کوچک برای رفع گرسنگی سفارش دهید [2].
- بهتر است شما قبل از همه، غذای خود را سفارش دهید. تا با سفارش همراهان تان وسوسه نشوید.
- اجازه ندهید مسافرت برنامه غذایی تان را برهم بزند. وقتی که برای کار یا تفریح به مسافرت می روید و دور از خانه هستید، حفظ سبک زندگی سالم سخت تر می شود. پیش از سفر، درباره ی رستوران ها و غذاخوری های آنجا تحقیق کنید. مقداری غذای سالم فاسدشدنی همراه خود ببرید. با ادامه دادن به برنامه غذایی سالم در سفر، اراده ی خود را به چالش بکشید.

- نحوه توصیف یک غذا در لیست خوراکی ها، می تواند سرنخی از نحوه تهیه آن به شما بدهد .
به دنبال کلماتی از جمله "کبابی" یا "بخارپز" باشید ، به این معنی که غذا با چربی کمتری پخته می شود و از غذاهایی با بیان کلماتی مانند "سرخ شده" ، "خامه ای" و "پرچرب"، خودداری کنید. [2]

- در مورد طرز تهیه غذا سؤال کنید، و از این که بخواهید طرز تهیه آن را تغییر دهید نترسید.
ماهی کبابی به جای سرخ کرده، جایگزین نمودن یک سالاد(با آب لیمو، نه با یک سس غلیظ سالاد) به جای سبب زمینی سرخ کرده، غذاها را بدون سس بخورید.

- در مصرف سبب زمینی سرخ کرده(چیپس) زیاده روی نکنید. سبب زمینی سرخ کرده به خودی خود یک غذای چربی دار است که مانند خوردن نان با کره، خطر افزایش وزن را به همراه دارد.

- خود را به خوردن غذاهای آب پز و بخار پز و یا کبابی عادت دهید. بامصرف غذاهای سرخ شده،مجبور به استفاده از روغن فراوان خواهید بود.

- مراقب غذاهای جانبی باشید. خامه، سبب زمینی سرخ کرده و پیاز سرخ کرده مصرفی،چربی تان را افزایش می دهند.

- با سوپ شروع کنید. این روش ایده آل برای محدود نمودن اشتهای شماست. انواع سوپ سبزی های گوشت و غیره برای آمادگی،شروع یک غذای کم کربوهیدرات مناسب اند.

- بپرسید،بپرسید،بپرسید!نترسیدکه از خدمتکارخود بخواهید تابه شماکمک کند که غذای تان را سالم کنید .به عنوان مثال ، می توانید به جای سبب زمینی سرخ شده یا چیپس ،همراه با یک وعده غذا ، سالاد بخواهید .همچنین می توانید غذای تهیه شده با روغن یا پنیر کمتری را بخواهید ، از خدمتکاربخواهید که سبد نان را برداشته و سالاد را درکنار غذا بیاورد و یک وعده

غذایی پیش غذای اصلی را میل کنید .حتی می توانید اغلب خارج از لیست خوراکی ها، را سفارش دهید . به عنوان مثال ، بپرسید آشپز چه غذای گیاهی می تواند برای شما آماده کند، یا اینکه آیا می توان مرغ کبابی و سبزی های بخار پز تهیه کرد[2] .

- اگر تمام غذاهای فهرست، پر کالری و چرب بودند، بپرسید که آیا امکان دارد یک بشقاب سبزی ها برای شما بیاورند؟ سبزی های پخته ،تقریبا در تمام رستوران ها موجود است و از آن برای تزئین غذاها استفاده می کنند. در ضمن بعضی رستوران ها خوراک مخصوص گیاهخواران هم طبخ می کنند که معمولا کم کالری تر از غذاهای معمولی است.

- پیش از سفارش دادن خوراک مرغ یا بوقلمون ،بخواهید پوست آنها را بکنند.

- به جای پیتزای سوسیسی، پیتزای قارچ یا فلفل سفارش دهید. اگر درخواست پیتزا نمودید، پیتزای بدون گوشت چرخ کرده همراه با قارچ، فلفل و سبزی ها و کمی پنیر بخورید.

- اگر از صرف غذا در بیرون از خانه لذت می برید ، فکر نکنید اگر می خواهید سلامتی خود را حفظ کنید مجبور به توقف هستید .با مقداری آماده سازی و جایگزینی های زرق و برق دار می توانید وعده هایی سالم را سفارش دهید که به اندازه غذاهایی که در خانه تهیه می کنید مقوی باشند.[2]

- حتی الامکان از روبه رو شدن زیاد با شیرینی فروشی، انواع اغذیه و ساندویچ فروشی خودداری کنید.

- میوه ،بهترین انتخاب به عنوان دسر است. چنانچه نبود از بستنی میوه ای یا دوغ استفاده کنید.

- در حد معمول و متعادل به غذای خود نمک اضافه کنید. غذاهای خیلی شور را مصرف نکنید یا حتی الامکان مصرف آنها را محدود کنید.

- از خوردن همه غذاهای سرخ شده، هر نوع غذایی که به سس کرم دار آغشته شده است و گوشت قرمز بپرهیزید.
- به جای سیب زمینی، سبزی های پخته شده بخوانید.
- در موقع شروع خوردن غذا، ابتدا با سالاد بی چربی (بدون سس مایونز) و یا چاشنی آب لیمو) به مقدار کم) معده را پر کنید و اشتیاق غذا خوردن را کم نمایید.
- جایی برای دسر نگه ندارید. به اندازه ای بخورید که در انتهای غذا کاملا سیر شوید و وسوسه ای برای دسر باقی نماند.
- اگر در بیرون می‌خواهید غذا بخورید از تمیزی غذا اطمینان حاصل کنید.
- برای آن دسته از افرادی که قربانی غذاهای ارزان قیمت و ساندویچ های آماده اند توصیه می شود که از سیب زمینی پخته خنک، ساندویچ مرغ بدون سس، سالاد سبزی که روی آن لیمو ترش فشرده شده باشد و چای سرد، یا آب به جای نوشابه های گازدار شیرین و سرد و مرگ آور استفاده کنند.
- اگر هوس نوشابه کردید آن را با آب رقیق کنید تا نصف آن را بیشتر مصرف نکنید و کالری کمتری بگیرید.
- با برنامه ریزی و در نظر داشتن غذای شب گذشته، غذای روز را متناسب با آن تعیین و متعادل سازید.
- از خوردن سالادهای آغشته با مایونز خودداری کنید و به جای آن از میوه ها و سبزی هایی که به آنها سس اضافه نشده است تغذیه نمایید. سس سالاد را جدا سفارش دهید تا مقدار آن را کنترل

- کنید، حتی بهتر است به جای ریختن سس روی سالاد، ابتدا چنگال خود را به سس بزنید و بعد چند تکه سبزی بر دارید، مزه اش همان است، اما مقدار کالری اش بسیار کمتر است.
- برای آماده کردن غذای مخصوص خود از قبل تلفن بزنید. بیشتر آشپزها خوش برخورد و همراه هستند و خواسته های سالم شما را برآورده می سازند.
 - از رستوران ها و بوفه هایی که می توانید در آن هر چه می خواهید و می توانید بخورید، دوری کنید. شیوه پذیرایی این رستوران ها موجب می شود که شما متوجه غذایی که خورده اید نشوید. چنانچه به ناچار به چنین بوفه هایی رفتید، فقط سالاد، سوپ کم کالری و میوه میل نمایید.
 - در مواقعی که در بیرون از منزل می روید، به جای استفاده از نوشابه از آب میوه طبیعی و یا آب استفاده نمایید، زیرا کالری در بر ندارد و هیچ وقت از نوشابه های شیرین یا الکلی استفاده نکنید.
 - هنگامی که با اتومبیل مسافرت می کنید، با خودتان میوه تازه (سیب، گلابی، پرتقال و نارنگی) ، سبزی های خام (کرفس خرد شده، هویج، گوجه فرنگی، کاهو) و یک بسته میوه خشک (انجیر خشک، خرما) بردارید.
 - خیلی مواظب باشید که کجا را برای غذا خوردن انتخاب می کنید، یادتان باشد که بیشتر رستوران های کنار جاده، غذاهای خیلی چرب دارند، البته وضعیت بهداشتی آنها موضوع دیگری است!
 - تقاضا کنید از افزودن هر گونه چربی اضافی مانند کره، مارگارین، روغن، سس های کرم دار، مایونزها، زرده تخم مرغ و پنیر خودداری شود.

- از چاشنی های پر نمک (شور) مانند خیار شور به مقدار کم استفاده نمایید. به غذاهای آماده نمک نزنید، زیرا آنها نیازی به نمک اضافی ندارند.
- هنگام سفارش ساندویچ آن را بدون مایونز و ترجیحا با کمی خردل سفارش دهید، خردل تقریبا هیچ کالری ندارد و طعم آن موجب می شود که کمبود مایونز را حس نکنید.
- مصرف کربوهیدرات ها را دو برابر کنید. میزان مصرف پروتئین را، بر حسب آن که تا آن وقت روز چقدر مصرف کرده اید، در سطحی متعادل نگه دارید. اگر وقت ناهار است و پروتئین حیوانی می خورید، کمی از آن را هم برای شام بگذارید. با این که غذای عصرانه را به خوردن انواع سبزی اختصاص دهید.
- می توانید به جای غذا، سالاد و سوپ سفارش دهید و برای دسر میوه و آب میوه طبیعی و تازه میل کنید.
- از ساندویچ های همبرگر پر چرب و کباب کوبیده پرهیز کنید. کباب کوبیده همراه با سالاد سیب زمینی، چیپس و سس پر چربی حداقل دارای ۷۰۰ کالری است. ساندویچ گوشت بوقلمون نیز با مخلفات آن حدود ۳۰۰ کالری دارد و چنانچه مایل بودید چنین غذاهایی بخورید، فقط مجاز هستید نیمی از آن را برای شام بخورید و اگر مایل باشید نیم دیگر را برای روز بعد در یخچال نگاهدارید.
- از خوردن نان سرخ شده، پیراشکی های چرب، سس های سالاد چرب و ماکارونی سرخ شده اجتناب نمایید.

- چشم را بر روی بسیاری از غذاها ببندید و افکارتان را تنها به غذاهای اصلی متمرکز سازید. سفارش دهید سینه پوست کنده مرغ پخته که سبزی های فصلی مانند کلم، گل کلم، فلفل سبز، هویج، کاهو، لیمو ترش، جعفری، پیاز، تزئین یافته است آماده کنید.
- چنانچه به شدت به یک غذای شیرین نیاز دارید و نمی خواهید میوه بخورید، کمی کمپوت سفارش دهید.
- در خوردن غذا زیاده روی نکنید. ضروری است بین غذا خوردن در رستوران چیزی نخورید (آب فراوان، نوشابه های گازدار شیرین، تنقلات) و برای آنکه خود را عادت دهید که نباید در خوردن زیاده روی نمایید، باید از پشقاب کوچک استفاده کنید.
- از این که در رستورانی یک نیم پرس یا غذای اندازه کودک سفارش دهید، نترسید. بیشتر رستوران ها خواسته شما را انجام می دهند و گاهی مبلغ کمتری هم در یافت خواهند کرد.
- به محض این که احساس کردید غذای مورد نظر خود را میل کردید، میز غذا را ترک نمایید.
- صورت نبودن غذا خوری در محل کار، غذا را از منزل با خود ببرید. برای بردن غذا می توانید از ظروف ایزوترمیک که از سرد شدن غذا جلوگیری می کند، استفاده نمایید.
- از پیشخدمت بخواهید نان و مخلفات را پیش از غذا بیاورد، و به هیچ وجه کره یا روغن حیوانی یا مارکارین سر میز نگذارد.
- بهتر است از مصرف غذاهای سرخ شده یا پر چرب و با هضم مشکل (سرخ شده دارای سس فراوان) در خارج از خانه پرهیز کنید، در عوض خوراک های کباب شده یا آب پز سفارش بدهید.
- سبزی، میوه و جوانه ها، غذای خوبی برای مدرسه و محل کار به شمار می آیند. شما می توانید بعضی از سبزی ها مانند هویج، کرفس، برگ کلم، گل کلم، کلم دلمه ای، بریده های

فلفل قرمز، و سبز و برش هایی از خیار، کدو، کنگر فرنگی، تربچه، کلم قمری، قارچ، پیازچه، مغز کرفس، گوجه فرنگی و ظرفی از جوانه های گوناگون و مقداری سس را همراه با خود ببرید. اینها غذاهای خوب و لذت بخش را تشکیل می دهند و شما باید این سبزی ها را تمیز و آماده نمایید، بنابراین چند دقیقه ای بیشتر طول نخواهد کشید تا غذای خود را آماده کنید.

- هنگامی که پیشخدمت پیشنهاد کرد تا مقداری سس در کنار غذا بگذارد، تسلیم او نشوید، زیرا چنانچه سس را روی میز شما بگذارد به احتمال زیاد آن را خواهید خورد. از او بخواهید آن را به آشپزخانه بر گرداند

- بهتر است به جای آب میوه غیر طبیعی، از خود میوه یا آب میوه طبیعی استفاده نمایید. زیرا بیشتر ویتامین های آن در مرحله تهیه شده آب میوه از بین خواهید رفت و مقدار زیادی از مواد حیاتی میوه که در پوست و مغز گوشت آن می باشد، دور ریخته می شود و علاوه بر این آب میوه هایی که در بازار موجود است، از نوع طبیعی نمی باشد، بلکه ترکیبی از آب به علاوه اسید سیتریک و مواد قندی، مانند شکر به مقدار زیاد است. استفاده از این نوع آب میوه به دلیل داشتن میزان قند فراوان و ترکیبات اسیدی موجب افزایش وزن و نیز پوسیدگی دندان های تان خواهد شد. تا جایی که امکان دارد میوه را با پوست بخورید.

- به جای خامه یا مواد مشابه آن شیر کم چربی در چای یا قهوه خود بریزید.

- هر زمان که امکان داشت مانند اروپایی ها غذا بخورید، یعنی مفصل ترین وعده غذایی تان ناهار باشد و باقی وعده ها، کوچک و در وعده های بیشتر.

- به جای نوشابه های گازدار رنگارنگ و شیرین و آب میوه غیرطبیعی، از شیر کم چربی، چای کم رنگ و آب استفاده کنید.

- رستورانی که دارای سالادهای خوش مزه است پیدا کنید و به مقدار زیاد سبزی های تازه بخورید. از سالادهایی که دارای مایونز، پنیرها، نان های سرخ شده، چاشنی ها و دیگر اقلام پر چربی هستند پرهیز نمایید.
- چنانچه مقدار سالاد عرضه شده در یک رستوران کم به نظر می رسد می توانید سالاد اضافی از منزل با خود بیاورید و سس آن را جداگانه نگهداری کرده، همراه داشته باشید. سس تهیه شده خودتان که عبارتند از: ترکیب ماست، به اضافه کمی روغن زیتون با آبلیمو یا سرکه سیب و پودر سبزی ها (مانند آویشن، نعناع و پونه). سالاد با روغن زیتون و سرکه سیب خالص، یک انتخابی مناسب غذایی است.
- مصرف کلم بروکلی با دیگر سبزی های روز، با روغن زیتون و در صورت دلخواه کمی سیر به عنوان سالادی مناسب که می توان در رستوران انتخاب نمود.
- در پایان مصرف غذا در رستوران، نوشیدن آب همراه با آب لیموی تازه، به هضم غذا و ضد عفونی آن کمک می کند.
- در باره غذاهایی که سریع و به طور سرپا سرو می شود باید اطلاع کافی از کم و کیف آن داشته باشید و از خوردن ساندویچ های پر چرب اجتناب کنید.
- اگر کار شما ایجاب می کند که زیاد سفر کنید یا از دیگران پذیرایی نمایید، باید یاد بگیرید چگونه از یک رستوران، خوراک کم چربی بخواهید. بیشتر رستورانی ها سعی می کنند با مشتریانی که رژیم می گیرند همکاری نمایند.

- آهسته غذا بخورید و از طعم و بوی غذا لذت ببرید. این کار موجب می شود تا بدن تان زمان کافی داشته باشد تا علایم سیری را به مغز بفرستد و شما به موقع احساس سیری کنید. به محض سیر شدن از پیشخدمت بخواهید بشقاب تان را بردارد تا دوباره به سراغ آن نروید.
- شما می توانید از پیشخدمت بخواهید برای شما قدری سبزی بیاورد و یک سالاد کامل تهیه کنید و یا این که ۲۰ دقیقه قبل از مصرف غذای اصلی، سفارش میوه و یا آب میوه طبیعی بدهید.
- هنگام انتخاب سوپ مراقب باشید از نوع خامه در آن نباشد.
- بیشتر سس های ماکارونی که می فروشند، پر از چربی اند. از طرف دیگر سس های گوجه فرنگی تقریباً بدون چربی می باشند. می توانید برای افزودن به طعم و رنگ غذا به آن قارچ، قطعات پیاز یا فلفل سبز و سس های سالاد مانند آویشن و فلفل قرمز را بیافزایید.
- اگر یک غذای کامل با پیش غذا و دسر سفارش می دهید، پیش غذا و دسر را با همراه خود، تقسیم کنید.
- از حضور دسر در سر میزهای چرب، رنگی و وسوسه کننده خودداری کنید و در صورتی که اجبار داشته باشید از ساده ترین و طبیعی ترین غذاها استفاده نمایید.
- توصیه می شود که همیشه هر نوع غذایی که برای شام سفارش می دهید، به صورت کباب پز باشد، حتی گوشت ساندویچ شما که جوجه یا بوقلمون است به صورت کباب آماده شده باشد، اگر اینگونه ساندویچ ها را میل کنید بیش از ۱۵۰ کالری ندارد.
- چنانچه از نحوه تهیه غذای انتخابی خود مطمئن نیستید، بدون خجالت سؤال کنید، اگر غذایی با کره یا روغن تهیه می شود، می توانید بخواهید که برای شما آن را بدون روغن پخت نمایند.

- در طول وعده غذایی آب بنوشید. تمام تلاش خود را بکنید تا به عنوان نوشیدنی اصلی خود به نوشیدن آب عادت کنید. نوشیدن آب، سرعت شما را در خوردن سریع غذا، کند می کند. همچنین این امر به شما کمک می کند تا از غذا بیشتر لذت ببرید و این امکان را به شما می دهد که مغز، این پیام را به شما بدهد که پرخوری نکنید. اگر نوشیدن آب ساده خیلی کسل کننده باشد می توانید یک برش لیمو بخواید تا درون آن بریزید. [1]
- هنگام سفارش گوشت یا ماهی، نوع کبابی آن را سفارش دهید و بخواید که کره یا روغن به آن اضافه نشود. به جای سس های پرکالری هم می توانید از لیمو، پودر سبزی ها و ادویه (آویشن، پونه، نعناع، سیر، موسیر) و کمی روغن زیتون استفاده نمایید.
- مصرف سبزی ها را دو برابر یا سه برابر کنید. هنگام سفارش، از وعده های غذایی سبزی ها، دو یا سه برابر تقاضا کنید. یک مشکل بزرگ در مورد سبزی ها این است که آنها در با مقداری کره پخته می شوند، بنابراین هنگام تهیه سبزی ها از آنها بخواید که سبزی ها در کره پخته نشوند. این یک راه آسان برای فرار از چربی و کالری بی مورد است [1].
- موقع مهمانی شبانه، با سوپ کم چرب و یا سالاد از خود پذیرایی کنید. [1]
- اگر وقت دارید، پس از غذا خوردن مقداری پیاده روی نمایید و در حین ورزش کردن، کالری ها را هم بسوزانید.
- اگر میهمان بودید از خوردن تمام غذا از بشقاب خود، پرهیز کنید و سعی نمایید با خوردن سبزی های پخته، حبوبات و کمی ماهی، خود را سیر کنید.

- چنانچه همراه غذای تان نان مصرف می کنید، بهتر است از نوع سبوس دار (نان سنگگ) باشد و حتما از مصرف کره همراه با آن خودداری نمایید. نان های فانتزی کره ای هم در بعضی رستوران ها موجود می باشد که باید فراموش شان کنید.

منابع مورد استفاده:

- 1- تغذیه صحیح، ضامن سلامتی، وحید عرفانی، چاپ دوم، ۱۳۹۰، انتشارات آسیم
- 2- دیابت، قاتل شیرین، وحید عرفانی، چاپ اول، ۱۳۹۳، انتشارات سفیر اردهال
- 3- رازهای زیبایی و شادابی پوست، وحید عرفانی، چاپ اول، ۱۳۹۰، انتشارات آسیم
- 4- قلب سالم برای همه، وحید عرفانی، چاپ اول، ۱۳۸۹، نشر فرهنگ اندیشمندان
- 5- کلسترول اضافی، خداحافظ، وحید عرفانی، چاپ اول، ۱۳۹۲، انتشارات سفیر اردهال
- 6- مصرف نمک خوراکی را کاهش دهید، ترجمه و تدوین: وحید عرفانی، ماهنامه نیکی، سال سوم، شماره ۳۰، خرداد، ۱۳۸۳، صفحه ۲۱
- 7-15 Eating habits to make you stay productive at Work
, Alicia Prince Life hack, 2020 (<https://www.lifehack.org>)
- 8-Fats, cholesterol, and chronic diseases, The National Academy of Sciences, 1992, (<https://www.ncbi.nlm.nih.gov>)
- 9- [1] How to eat healthy at restaurants, Lacey Baier, A Sweet Pea Chef, 2021, (<https://www.asweetpeachef.com>)
- 10-[2]7 Tips for healthy dining out eatright, Academy of Nutrition and Dietetics, 2021, (<https://www.eatright.org>)
- 11-Whole grains: hearty options for a healthy diet, Mayo Clinic Staff, Mayo Foundation for Medical Education and Research, 2017

ترجمه و تدوین: وحید عرفانی، نویسنده و پژوهشگر در حوزه سلامت

شماره تلفن در صورت نیاز: ۰۹۱۲۶۱۲۸۸۵۱

v.erfani@yahoo.com