

50 лайфхаков при правильном питании



Страница статьи: <https://www.yournutrition.ru/articles/50-lajfhakov-pri-pravilnom-pitanii/>

1. Купите распылитель для масла

Для жарки мяса, рыбы, овощей или мучных изделий нужно гораздо меньше подсолнечного (оливкового) масла, чем мы льем на сковороду. Для того чтобы соблюдать необходимые пропорции, приобретите специальный распылитель для масла. Если вдруг не нашли такого прибора, наносите масло на поверхность сковороды широкой кисточкой.

2. Учитесь жарить на бульоне

Чтобы в жареном блюде было как можно меньше жира, лейте вместо масла бульон – 2-3 ложки. В нем содержится в разы меньше жира.

3. Замените майонез йогуртом

Обходите прилавки с майонезом стороной. Идите сразу в молочный отдел и запасайтесь натуральными йогуртами. На основе этого продукта приготовьте домашний майонез без вредных усилителей вкуса и консервантов.

4. Полюбите кунжут

Если добавлять кунжут в разные блюда, вы насытите свой рацион достаточным количеством кальция.

5. Запекайте, а не жарьте

Давно известно, что еда, приготовленная на пару или запеченная в духовке, намного полезнее обжаренной. Так что, меняйте свои привычки, если хотите сделать семейное питание полезным.

6. Не покупайте фарш

Качество магазинного фарша вызывает много вопросов. Вы уверены, что туда не добавляют испорченное мясо, красители и прочую гадость? Не ленитесь молоть фарш дома «по старинке» на мясорубке.

7. Забудьте про белый хлеб в котлетах

Чтобы котлеты хорошо «схватились», стали пышными и воздушными, не обязательно добавлять в них калорийный белый хлеб. Возьмите лучше тертый кабачок или взбитый белок.

8. Поиграйте с панировкой

Все мы привыкли обваливать котлеты и рулетики в сухарях, яйцах и муке. Но есть еще масса вариантов. Кстати, более полезных. Это, к примеру, уже известный нам кунжут. А еще – чечевичная мука, овсянка и орехи.

9. Не солите еду во время приготовления

Соль, которая не прошла термообработку, намного полезнее. Поэтому по возможности солите еду только тогда, когда она очутилась в вашей тарелке.

10. Не налегайте на соль

Соль – белая смерть. Всегда помните эту поговорку. И старайтесь сократить количество потребляемой соли. Потому что она задерживает в организме воду и, соответственно, «нагружает» дополнительной работой почки и сердце.

11. Покупайте морскую соль

Замените обычную поваренную соль морской или йодированной. В ней содержится намного больше полезных микроэлементов.

12. Варите овощи в кипятке

Не опускайте картофель и другие овощи в холодную воду, когда ставите их вариться. Сначала дождитесь, пока вода закипит. Так продукты сохраняют больше витаминов.

13. Купите пароварку

Если семейный бюджет позволяет, приобретите пароварку. Такой способ приготовления любой пищи считается самым полезным.

14. Замораживайте бульонные кубики

Блюда на пару безвкусные. Так считают многие люди, которые привыкли к острому, перченому и жареному. Но сделать вкус приготовленной еды насыщеннее очень просто. Приготовьте бульон и заморозьте его в формочках для льда. Потом добавляйте эти кубики в любую готовящуюся пищу. Поверьте, результат вас удивит!

15. Полюбите пряности

Даже самое пресное блюдо вмиг преобразят пряные специи. Выберите несколько любимых вкусов и комбинируйте их в зависимости от продуктов.

16. Не забывайте про орехи

Молотые орехи прекрасно сочетаются как с мясом, так и с овощами. Они богаты Омега-3 жирными кислотами, которые входят в список наиболее полезных для организма веществ.

17. Выбирайте сыр с низким процентом жирности

Любите сыр? Откажитесь от жирных молочных продуктов и замените их брынзой или фетой.

18. Украшайте блюда зеленью

Кладезь витаминов и антиоксидантов – свежая зелень. Мелко порубите ее и добавляйте в любые блюда, чтобы сделать их полезнее.

19. Используйте не только пшеничную муку

Если не можете отказаться от любимой выпечки, просто замените пшеничную муку другим сортом. К примеру, гречневой или кукурузной. Так вы не только сделаете кондитерку полезнее, но и сможете по-новому обыграть вкус привычных мучных деликатесов.

20. Отдавайте предпочтение цельнозерновой муке

Мука высшего сорта хоть и считается самой лучшей для выпечки, не является самой полезной. Лучше выбрать цельнозерновой вариант. Конечно, готовить из такой муки немного сложнее, но всему можно научиться.

21. Уменьшите количество масла в выпечке.

Видите в рецепте тортика или маффина масло или маргарин? Смело делите указанные граммы пополам. А вместо второй половины кладите яблочное или тыквенное пюре.

22. Откажитесь от сахара

Лишние складки на животе, «апельсиновая корка» на бедрах и совсем не оптимистичные цифры на весах – все это последствия употребления сахара. Пейте чистый чай, не покупайте сладкую газировку, а в выпечку для вкуса добавляйте сухофрукты.

23. Замените сливочное масло растительным

Кокосовое и миндальное масло – отличный вариант для кондитерских изделий. Избавьтесь от холестерина и сделайте выбор в пользу здоровья.

24. Оборудуйте кухню мультиваркой и аэрогрилем

Все современные помощники домохозяйек разработаны с учетом рекомендаций диетологов. Они позволяют приготовить еду с минимальным количеством масла либо же совсем без него.

25. Покупайте горький шоколад

Самым «невредным» шоколадом является горький черный – с 75% содержанием какао и без начинки.

26. Купите чугунную посуду

Казанок и чугунная сковорода – лучшие помощники для готовки здоровой пищи. Во-первых, они не выделяют вредных веществ при нагревании. А во-вторых, сохраняют в продуктах максимальное количество полезных микроэлементов.

27. Пейте зеленый чай

Зеленый чай хорошо выводит из организма вредные вещества и шлаки. А если класть в него дольку лимона, эффект усилится в несколько раз!

28. Прибегайте к ароматерапии

Вечером захотелось сладкого? Не бегите к холодильнику или вазочке с конфетами. Просто зажгите ароматическую палочку ванили. Этот запах обманет мозг и отобьет желание есть на ночь.

29. Ешьте из небольших тарелок

За один прием пищи человек должен съесть ровно столько, сколько вмещается в его ладонь. Для того чтобы соблюдать это правило и не передать, купите маленькие тарелки.

30. Добавьте в рацион бананы и молоко

Утренний банановый смузи – это не только вкусное, но и очень полезное лакомство. Ваш организм будет получать достаточное количество кальция. Для максимальной пользы добавляйте в коктейль мюсли или овсяные хлопья.

31. Готовьте на меде

Жирный маринад на майонезе замените медовым. К примеру, куриные крылышки и ножки получаются очень вкусными с сочной медовой корочкой.

32. Проверяйте рыбу на свежесть

Если вы сомневаетесь в качестве рыбы, обязательно проверьте ее перед готовкой. Опустите филе или другой кусок тушки в кастрюлю с водой. Если рыбка останется плавать на поверхности, ее место в мусорном ведре.

33. Ешьте несколько раз в день

Приобщайтесь к дробному питанию. Кушать нужно небольшими порциями, но 5–6 раз в день. Не пренебрегайте вторым завтраком и ланчем.

34. Тщательно пережевывайте пищу

Если вы быстро «похватаете» все с тарелки и проглотите, не жуя, мозг просто-напросто не поймет, что вы поели. И, соответственно, через какое-то время снова пошлет сигнал голода.

35. Пейте красное вино в качестве аперитива

Приготовили на ужин морепродукты? Не забудьте подать красное вино. Этот напиток раскрывает вкус морских деликатесов и помогает полезным микроэлементам лучше усвоиться.

36. Реанимируйте зерна кофе

Если кофейные зерна слишком долго пролежали в банке и утратили былой аромат, не расстраивайтесь. Их очень легко реанимировать. Просто залейте их холодной водой, оставьте «отмокать» на пару часов, а потом высушите.

37. Верните овощам свежесть

К сожалению, свежие овощи хранятся недолго. Чтобы как можно дольше сохранять их полезные свойства, постелите в холодильнике бумажные салфетки. Они будут впитывать влагу, защищая продукты от преждевременного гниения.

38. Бойтесь пустых калорий

Простые углеводы лают нашему организму лишь недолгое чувство сытости. К такой еде относятся все виды фаст-фуда, булочки, конфеты и т.д. В качестве быстрого перекуса лучше выбрать сложные углеводы – мюсли или хлопья.

39. Не смешивайте помидоры и огурцы

Всеми любимый летний салатик из свежих помидорчиков и огурчиков не так уж и полезен. Ферменты, содержащиеся в огурцах, убивают витамин С, которым богаты томаты.

40. Не бойтесь острых специй

Перец чили, паприка, чеснок и прочие острые добавки благотворно влияют на работу пищеварительного тракта. Правда, если употреблять их в меру.

41. Не пренебрегайте сыроедением

Перекусывайте сырыми фруктами и овощами. Продукты без термической обработки с большим содержанием клетчатки гораздо полезнее, чем вареные или жареные.

42. Пейте простую воду

Среднесуточная норма взрослого человека – не менее полутора литров очищенной простой воды. Достаточное питье выводит токсины, улучшает метаболизм и придает коже свежий и здоровый цвет.

43. Следите за сезонными продуктами

Замороженные овощи и фрукты с прилавков супермаркета – не самая полезная пища. Перефразируем известную поговорку и скажем: «Всему свой сезон». Старайтесь покупать именно сезонные овощи и фрукты и готовить блюда из них.

44. Планируйте ужин как минимум за три часа до сна

Чтобы наш желудок ночью тоже отдыхал, а не работал, не нагружайте его едой. Последний прием пищи должен быть за несколько часов до сна.

45. Попробуйте варить каши на зеленом чае

Зеленый чай – отличная альтернатива молоку и воде. Любую кашу можно приготовить с добавлением этого напитка. Пропорции чая к воде – 1:1.

46. Готовьте мясо с авокадо

Сделать красное мясо полезнее и питательнее поможет экзотический фрукт авокадо. Если добавите его в блюдо, не будете чувствовать тяжести в желудке, потому что мясо усвоится организмом намного быстрее.

47. Сочетайте горчицу с брокколи

Усилить пользу от брокколи поможет горчица, которая помогает усваиваться витаминам группы В.

48. Пейте смузи по утрам

Мощная доза полезных микроэлементов – это утренний смузи. Как основу коктейля можно использовать натуральный йогурт, молоко или кефир. А добавки выбирайте на свой вкус.

49. Откройте для себя пользу замороженных овощей

Если у вас дома есть морозильная камера, не игнорируйте ее. Прочтите в интернете, как правильно замораживать овощи, фрукты и ягоды, и готовьте запасы на зиму.

50. Найдите замену сахару

Не можете отказаться от сладкого чая и кофе? Добавляйте в напитки не сахар, а мед. Он укрепляет иммунитет и насыщает организм витаминами.