

Как уменьшить калорийность блюд



Страница статьи: <https://www.yournutrition.ru/articles/kak-umenshit-kalorijnost-blyud/>

Калории так часто говорю это слово, что оно мне даже иногда снится. И статей на эту тему уже так много читала. И своим пациенткам советую считать калории. Но, к сожалению, у многих из них нет времени для этого. Поэтому решила подготовить для вас несколько советов по уменьшению калорийности блюд без применения калькулятора.

Отказываемся от жареных блюд

Многие худеющие уверены, что уменьшение калорийности блюд неизменно приведет к похудению. Увы. Необходимо учитывать и количество, и качество еды, и способ ее приготовления. Я всегда рекомендую отказаться от жарки блюд. Поскольку это приводит не только к набору веса, но и негативно влияет на здоровье. Жарка удваивает калорийность блюда. И диетическим данное питание совсем не назовешь. Чтобы уменьшить калорийность, готовьте на пару, на гриле, тушите.

Сюда же я бы отнесла и объемы растительного (или оливкового) масла, используемого при готовке. Скажите, вы часто задумываетесь, сколько масла налили в салат, на противень при запекании и т.д.? Думаю, нет. Отсюда напрашивается вывод, что делать это стоит, ведь

масло очень калорийно.

Избегайте слишком жирных продуктов

Это я больше о жирном мясе. Вполне прекрасно употреблять в пищу диетические его сорта. Они и голод утолят, и калорий меньше содержат. Это же правило касается молочки. Я не призываю покупать обезжиренную (вообще против), но слишком жирные молочные для вас не подходят.

Используйте натуральные сахарозаменители

Много сладкого – много складок на боках. Понимаю, что закинуть вкусняшки в небытие очень сложно. Ну и, наверное, не всегда критически необходимо. Просто используйте натуральные сахарозаменители в своих блюдах. Именно натуральные, вроде стевии.

Также, чтобы уменьшить калорийность блюд, возьмите на заметку следующее:

омлет можно спокойно приготовить только из одного белка;

сметану и майонез можно в салатах заменить натуральным йогуртом низкой жирности;

суп готовьте на овощном бульоне. Если без мяса совсем никак, тогда используйте вторичный мясной бульон, в нем меньше калорий;

белый хлеб замените на продукт из ц/з муки;

кофе пейте без сливок или молока;

исключите из рациона газировку и магазинный сок.

Вот такие вот несложные приемы помогут вам уменьшить суточный калораж и медленно, но уверенно, терять в весе.