سبزیجات بیشتری را در برنامه روزانه خود بگنجانید

10 نکته برای کمک به شما تا سبزیجات بیشتری مصرف کنید

به راحتی می توان سبزیجات بیشتری مصرف کرد! خوردن سبزیجات بسیار مهم است زیرا می تواند ویتامین و مواد معدنی مورد نیاز شما را تامین کنند و در عین حال بسیار کم کالری هستند. برای گنجاندن سبزیجات بیشتر در وعده های غذایی خود، به این نکات ساده عمل کنید. این کار بسیار آسان تر از آن است که تصور می کنید.

1 روش های سریع پخت را کشف کنید

خیلی سریع و ساده سبزیجات تازه یا یخ زده را در مایکروویو بپزید تا بتوانید آنها را به وعده غذایی خود اضافه کنید. لوبیا سبز، هویج یا بروکلی را با مقدار کمی آب در یک ظرف داخل مایکروویو بخارپز کنید تا مخلفات جانبی سریعی آماده کنید.

2 جلوتر از برنامه باشید

فلفل دلمه ای، هویج یا بروکلی را از قبل خرد کنید. آنها را بسته بندی کنید تا وقتی زمان محدودی دارید بتوانید به سرعت از آنها استفاده کنید. شما می توانید در سالاد، هوموس یا لقمه سبزیجات از آنها لذت ببرید.

3 سبزیجاتی را انتخاب کنید که رنگ زیادی داشته باشند

بشقاب خود را با سبزیجاتی به رنگ قرمز، نارنجی یا سبز تیره درخشان کنید. این سبزیجات سرشار از ویتامین و مواد معدنی هستند. پوره بلوط، گوجه فرنگی گیلاسی، سیب زمینی شیرین یا سبزیجات برگ دار را امتحان کنید. این مواد نه تنها طعم خوبی دارند، بلکه برای شما مفید نیز هستند.

4 فریزر خود را چک کنید

سبزیجات یخ زده سریع و آسان مصرف می شوند و به اندازه سبزیجات تازه مغذی هستند. ذرت، نخود، لوبیا سبز، اسفناج، یا نخودفرنگی شیرین را به غذاهای مورد علاقه خود اضافه نمایید یا آنها را به عنوان خوراک جانبی میل کنید.

5 سبزیجات را ذخیره کنید

سبزیجات کنسروی، افزودنی بسیار خوبی برای هر وعده غذایی محسوب می شوند، بنابراین گوجه فرنگی، لوبیا قرمز، لوبیا گاربانزو، قارچ و چغندر کنسروی را همیشه در دسترس داشته باشید. کنسروهایی را انتخاب کنید که روی آنها نوشته شده باشد "سدیم کاهش یافته"، "کم سدیم" یا "بدون نمک افزوده".

6 سالاد سبزیجات خود را رنگارنگ کنید

با استفاده از سبزیجات رنگی مانند لوبیا سیاه، فلفل دلمه ای قرمز خرد شده، تربچه خرد شده، کلم قرمز خرد شده یا شاهی، سالاد خود را درخشان کنید. سالاد شما نه تنها زیبا می شود، که طعم خوبی نیز خواهد داشت.

7 کمی سوپ سبزیجات تهیه کنید

گرم کنید و بخورید. سوپ گوجه فرنگی، کدو تنبل، یا سبزیجات را امتحان کنید. انواع سوپ با سدیم کاهش یافته، یا کم سدیم را تهیه کنید.

8 وقتی بیرون از خانه غذا می خورید

اگر خارج از خانه شام می خورید، نگران نباشید. هنگام سفارش، به جای سیب زمینی سرخ شده همیشگی، سبزیجات یا سالاد اضافی سفارش دهید.

9 از طعم سبزیجات فصل لذت ببرید.

سبزیجات فصل را خریداری کنید تا از نهایت طعم سبزیجات با هزینه ای اندک استفاده کنید. سوپرمارکت محلی خود را برای فروش ویژه یا بهترین سبزیجات فصل چک کنید. یا به بازار محصولات محلی مراجعه کنید.

10 سبزیجات جدید را امتحان کنید

نمی دانید ممکن است از چه چیزی خوشتان بیاید. سبزی جدیدی را انتخاب کنید- آن را به دستور غذایی خوداضافه نموده یا روش آماده سازی و مصرف آن را در وب سایت های مختلف چک کنید.

Adapted from the USDA Center for Nutrition Policy and Promotion's ChooseMyPlate.gov website.