Ongeza mboga zaidi za majani kwenye siku yako

Vidokezo 10 vya kukusaidia ule mboga zaidi za majani.

Ni rahisi kukula mboga zaidi za majani! Ulaji wa mboga za majani ni muhimu kwa sababu ziko na vitamini na madini na nyingi ziko na viwango vidogo vya kalori. Ili uongeze mboga zaidi za majani katika milo yako, fuata vidokezi hivi rahisi. Ni rahisi kuliko unavyofikiria.

1 Gundua njia za kupika haraka

Pika mboga mpya za majani au zilizogandishwa kwa barafu katika wimbi mikro kwa mlo wa haraka na rahisi kuongeza kwa mlo wowote. Pika maharagwe ya kijani, karoti, au brokoli kwa mvuke katika bakuli na kiwango kidogo cha maji katika wimbi mikro kwa mlo wa kando wa haraka.

2 Kuwa mbele ya mambo

Katakata bechi ya pilipili hoto, karoti, au brokoli.Ziweke ili uzitumie wakati zimeadimika. Unaweza kuzifurahia kwenye saladi, na mboji au sandwichi ya mboga za majani.

3 Chagua mboga za majani zilizo na rangi nyingi

Ng'arisha sahani yako na mboga za majani zilizo na rangi nyekundu, ya machungwa, au kijani. Ziko na vitamini na madini. Jaribu boga ya tunda la muoka, nyanya cheri, viazi vitamu, au kale (sukuma wiki). Hazionji vizuri tu bali ni nzuri kwako pia.

4 Angalia mpangilio wa friza

Mboga za majani zilizogandishwa kwenye barafu hutumika haraka na kwa urahisi na ziko na lishe kama mboga mpya za majani. Jaribu kuongeza mahindi, dengu, maharagwe ya kijani, spinachi, au mbaazi barafu kwa milo yako kadhaa uipendayo au au ule kama mlo wa kando.

5 Weka mboga nyingi za majani

Mboga za majani za mkebe ni ongezo muhimu kwa mlo wowote, kwa hivyo weka nyanya, maharagwe mekundu, uyoga, na viazisukari vya mkebe tayari. Chagua zilizo na lebo kama "sodiamu iliyo punguzwa," "sodiamu kidogo," au "hakuna chumvi imeongezwa."

6 Fanya saladi yako ya bustani ing'ae kwa rangi

Ng'arisha saladi yako kwa kutumia mboga za majani zilizo na rangi nzuri kama vile maharagwe meusi, pilipili hoho zilizokatakatwa, figili zilizokatakatwa, kabichi nyekundu iliyokatakatwa au wotakresi. Saladi yako haitapendeza tu lakini pia itaonja vizuri.

7 Kunywa supu ya mboga za majani

Ipashe moto na uile. Jaribu supu ya nyanya, boga kikazio, au mboga za majani za bustani. Tafuta supu iliyopunguzwa sodiamu au iliyo na kiwango cha chini cha sodiamu.

8 Ukiwa nje

Kama chakula cha jioni ni nje ya nyumbani, usijali. Unapoagiza, itisha mboga zaidi za majani au saladi zaidi badala ya mlo wa kawaida wa kando uliokarangwa.

9 Onja ladha ya mboga za majani za msimu

Nunua mboga za majani ambazo ni msimu wake kwa ladha ya kiwango cha juu kwa bei ya chini. Angalia bidhaa zilizo na bei maalumu katika duka kuu la karibu kwa ununuzi wa bei nafuu. Au tembelea soko la wakulima lililokaribu.

10 Jaribu kitu kipya

Huwezijua unachoweza kupenda. Chagua mboga mpya ya majani – iongeze kwa mapishi yako au tafuta mtandaoni jinsi ya kuipika.

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