الوجبات السريعة.. نصائح لاختيار الخيارات الأصح



تناول كمية صغيرة من الطعام

إذا قدم مطعم للوجبات السريعة أحجاماً مختلفة من الشطائر، فاختر أصغرها. تجنب الهامبرجر الذي يتضمن قطعتين أو ثلاث قطع من اللحم، والتي قد تحتوي على ما يقرب من 800 سعر حراري. وبدلاً من ذلك، اختر هامبرجر من الحجم العادي أو الحجم الخاص بالأطفال، حيث يحتوي على حوالي 250 سعر حراري.

تجنب المقدار الكبير من البطاطس المقلية، واطلب مقداراً صغيراً منها. فهذا التحول في تناول الوجبات وحده يمكن أن يوفر 200 سعر حراري.

اختر أطباقاً جانبية أكثر صحية

استفد من الأطباق الجانبية الصحية المقدمة في العديد من مطاعم الوجبات السريعة. على سبيل المثال، بدلاً من البطاطس المقلية، اختر سلطة جانبية مع تتبيلة قليلة الدسم أو ثمرة بطاطس مشوية بالفرن. أو أضف طبقاً من الفاكهة أو خياراً يحتوي على الفاكهة واللبن إلى وجبتك.

وتشمل الخيارات الصحية الأخرى شرائح التفاح أو البرتقال أو كوز من الذرة أو الأرز المطهو على البخار أو رقائق البطاطا المشوية بالفرن.

تناول الخضراوات

اختر أطباق السلطة مع الدجاج المشوي أو الروبيان أو الخضار. اختر التتبيلة التي تحبها، ولكن كن حذراً مع الكمية. استخدم نصف العبوة أو ضع تتبيلة السلطة جانباً للتحكم في عدد السعرات الحرارية من الدهون المضافة وغيرها من المكونات غير المرغوب فيها، مثل الملح والسكر المضافين.

واحذر من السلطات ذات السعرات الحرارية العالية، مثل تلك المقدمة مع المحار المقلي أو تلك المغطاة بالدجاج المغطى بفتات الخبز أو أي أنواع مقلية أخرى. وتجنب أيضاً الأكلات الإضافية مثل الجبن والخبز المحمص، والتي تزيد سريعاً من عدد السعرات الحرارية لديك.

اختر الأطعمة المشوية

إن الأطعمة المقلية والمخبوزات، مثل شطائر الدجاج المقرمشة وشرائح السمك المغطاة بفتات الخبز، غنية بالدهون والسعرات الحرارية. اختر ما بين اللحوم المشوية أو خفيفة الدهن مثل الديك الرومي أو صدور الدجاج أو لحم الخنزير خفيف الدهن أو اللحم البقري المشوي خفيف الدهن.

انتبه للمشروبات التي تتناولها

تحتوي الكثير من المرطبات على سعرات حرارية عالية. على سبيل المثال تحتوي المشروبات الغازية كبيرة الحجم العادية (30 أونصة أو 887 ملليلترًا) على 300 سعر حراري. اطلب بدلاً منها المشروبات الغازية المحلاة ببدائل السكر (الدايت) أو ماء أو شاي مثلج غير محلّى أو مياه فوارة أو مياه معدنية.

تجنب كذلك المشروبات المخفوقة ومشروبات الأيس كريم الأخرى. يمكن أن يحتوي المشروب المخفوق من الحجم الكبير على أكثر من 800 سعر حراري.

تناولها على طريقتك

تذكر أنك لست مضطرًا لقبول ما يأتي مع الشطيرة أو وجبة الطعام، وليس حتى في مطاعم الوجبات السريعة. اسأل عن الخيارات والبدائل الصحية. وانتبه لكمية الطعام.