أساليب مدهشة وذكية لتناول الخضار

تعدّ الخضار مصدراً هاماً لمضادات الأكسدة التي تحارب الأمراض. والألياف التي تشعرك بالشبع، كما أنّها منخفضة السعرات الحرارية، غير أن 90% من الناس لا يتناولون كمية كافية منها، يشجع أخصائيو التغذية على تناول أكثر من خمس حصص يومياً، وإليك بعض الأساليب الجديدة والذكية التي تساعدك على تناول المزيد من الخضار.

هرّبيها:

إن لم تكوني من محبّي الخضار، جرّبي "تهريبها" في وجباتك، إذا أظهرت الدراسات أنّ الوجبات الخالية من الخضار والوجبات التي تحتوي على خضار مهروسة، تمتاز بالطعم اللذيذ نفسه. لذا أضيفي الخضار المهروسة إلى كلّ الأطباق من اليخنات إلى الحساء فقوالب الحلوى والمافن.

إزرعيها:

إن كنتِ تملكين باحة خلفية واسعة أو حوضاً للزراعة على شرفة منزلك، يمكنك أن تبدأي بزراعة منتجاتك بنفسك، لأنّ هذا يساعدك على تناول المزيد من الخضار. ولا تهتمّي لعدد الساعات التي تخصّصينها للاهتمام بما تزرعينه خلال الأسبوع، لأنّ ذلك لا يؤثر على كمية الخضار الطازجة التي تأكلينها.

تناوليها على الفطور:

لا ينحصر تناول الخضار بوجبتي الغداء والعشاء فحسب، فهي مثالية للفطور أيضاً، لذا أضيفي بعض الفطر والقليل من السبانخ والأعشاب الطازجة إلى عجّة البيض أو البيض المخفوق، لأنّ ذلك يوفّر لك وجبة مغذّية تشعرك بالشبع لساعات طويلة وتعدّ صحّية أكثر من رقائق الفطور.

نوّعي في النكهات:

لتكن الخضار شهية فعلاً، من المفروض أن تشعري بمذاقات مختلفة كالحلو والمالح والحامض والمرّ. لذا، جرّبي خلطة الفلفل الحلو المشوي على الفحم مع البصل والطماطم والفطر والهليون والمتبّل بصلصة الخلّ والزيت، أو البصل المقلي مع الفلفل الحلو وأوراق الخضار المرّة مثل الملفوف الأحمر والهندباء البرّية.