

نکاتی برای غذا خوردن بیرون از منزل

آمار:

- اغلب خانواده ها از هر 4 وعده، یک وعده را بیرون از منزل غذا میخورند.
- این امر باعث افزایش کالری دریافتی و افزایش سایز دور کمر میشود.
- خانواده هایی که بیشتر بیرون از منزل غذا میخورند در مقایسه با خانواده هایی که در منزل غذا می خورند میزان چربی بدنی بالاتری دارند.
- امروزه در اکثر رستورانها یک پرس غذا برای دو نفر کافی است.
- سعی کنید بیشتر در خانه غذا را تهیه و مصرف کنید.

اگر بیش از دو بار در هفته بیرون غذا میخورید این نکات را در نظر بگیرید :

- در هر وعده، گزینه های غذایی سالم را انتخاب کنید. غذاهای تازه یا پخته شده را به جای غذاهای سرخ کرده انتخاب کنید.
- از سیر کردن خود با نان و کره اجتناب کنید. از خدمه رستوران بخواهید تا آن را همراه با غذای اصلی بیاورد و یا از خوردن آن صرف نظر کنید.
- پیش غذا را به جای غذای اصلی سفارش داده و کنار آن سوپ یا سالاد اضافه کنید.
- سس سالاد را جدا از سالاد سفارش بدهید تا در میزان کالری دریافتی صرفه جویی کنید.
- به جای برنج و سیب زمینی سرخ شده سالاد ویا سبزیجات سفارش دهید.
- آهسته غذا بخورید و از غذای خود لذت ببرید. اگر آهسته غذا بخورید به احتمال زیاد غذای کمتری مصرف می کنید.
- بین لقمه های غذا آب بخورید.
- غذای خود را با دیگری تقسیم کرده یا نصف آن را برای بعد نگه دارید.
- در صورت تمایل به مصرف شیرینی بعد از غذا یک دسر را با دیگران تقسیم کرده و یا میوه بخورید.
- آنچه را که واقعا" نیاز دارید سفارش دهید. پر خوری نکنید
- نوشیدنیهای قند دار مصرف نکنید.

