

Готовим полезную и здоровую пищу дома

Простые шаги для организации процесса



Приготовление пищи дома — это отличный способ контролировать качество и свежесть употребляемых продуктов, возможность разнообразить свой рацион, улучшить здоровье, сбросить лишний вес или поддерживать постоянную массу тела. Однако многим из нас трудно превратить это в постоянную привычку.

Если задуматься, то против простой привычки готовить работает довольно много факторов

- **Мы заняты.** Приготовление пищи занимает время. Заказать еду на дом, поесть вне дома или разогреть еду в микроволновке — это быстрее и удобнее.
- Кулинария — это навык, которому некоторые из нас так и **не научились**.
- Приготовление пищи часто **требует определенного уровня планирования**. Необходимо иметь под рукой определенные ингредиенты, чистую кухню с нужными инструментами, знать, что вы будете готовить и для скольких человек, выделить достаточно времени для приготовления еды, совмещать приготовление еды с детьми и домашними делами.
- **Службы доставки еды** привезут вкусную еду прямо к двери. Это может стать серьезным препятствием к тому, чтобы готовить больше, как по соображениям удобства, так и вкуса.
- Иногда это **не так уж и интересно**. Если готовка никогда не была для вас приятным хобби, или вы просто не любите готовить, или

вы пытаетесь заставить себя готовить дома, потому что считаете, что «должны», но все равно находите это очень скучным, вы, скорее всего, попытаетесь этого избежать.

Плотный график и долгие рабочие часы часто заставляют нас думать, что здоровая готовка отнимает слишком много времени. Многие люди оказываются в ловушке между желанием есть питательные домашние блюда и чувством, что на их приготовление просто не хватает времени.

Хорошие новости в том, что приготовление здоровой еды не обязательно должно быть сложным или отнимать значительную часть вашего времени.



Грамотное планирование и подготовка

Поход в продуктовый магазин без плана может привести к импульсивным покупкам и пустой трате ингредиентов в холодильнике. Немного планирования поможет сделать здоровую готовку проще и экономичнее.

Составьте свой еженедельный план.

Экономьте время и деньги, планируя еду на неделю. Уделите 15 минут в выходные, чтобы подумать о том, чтобы вы хотели приготовить.

Учитывайте свой график. Возможно, вам в загруженные будни придется готовить быстрые блюда, а на выходных вы сможете потратить больше времени на готовку.

Подумайте об ужине уже утром или накануне, не ждите до 17ч вечера, чтобы решить, что приготовить на ужин.

Подготовьте все необходимое – например, накануне нарезать овощи для рагу или вытащить птицу/рыбу из морозилки, к вечеру оно уже разморозится, и вы сможете, не теряя время, приступить за приготовление еды.

Наличие плана поможет вам избежать соблазна заказать еду, когда вы устали и голодные пришли после работы.



Делайте заготовки заранее

Обрежьте видимый жир с мяса или снимите кожу с птицы, заранее перекрутите мясо в фарш, нарежьте мясо, рыбу на стейки и упакуйте порционно.

Не отказывайтесь от замороженных продуктов

Замороженные фрукты и овощи могут сэкономить время при готовке. И еще одна хорошая новость: они обычно так же полезны, как и свежие продукты.

Готовьте большими порциями

Используйте выходные с умом. Приготовьте большие порции блюд и поставьте его в холодильник или положите в морозильник. Когда вы храните еду в холодильнике, съешьте ее в течение трех дней после приготовления или заморозьте, если планируете съесть ее позже на неделе или сохранить на загруженные дни.

Держите в морозилке несколько полезных и готовых к приготовлению блюд.

Привлеките семью

Приготовление пищи не обязательно должно быть работой одного человека. Разделите обязанности между членами семьи.

Один человек может заниматься закупкой продуктов, другой может готовить, а кто-то третий может заниматься уборкой.

Метод приготовления имеет решающее значение

Хотя жареные блюда очень вкусные, это определенно не самая полезная пища! Используйте более здоровые методы приготовления. Здоровые методы приготовления пищи включают запекание, приготовление на пару, на гриле, тушение и варку.

Используйте маринад

Маринад на основе специй, овощей, фруктов, уксуса, вина или других кислотных жидкостей придает мягкость и вкус мясу и делает блюдо более здоровым.

Используйте специальные устройства

Аэрогриль, маринатор, мультиварка – идеально подойдут для приготовления пищи без затрат значительных усилий.

Добавьте вкуса

Используйте свежие травы и специи, такие как кориандр, мята и листья карри,

вместо тяжелых соусов. Держите под рукой сушеные специи: чесночный порошок, порошок карри и перец.

Попробуйте натуральные усилители вкуса, такие как: имбирь и зеленый лук – для блюд, приготовленных на пару; лимонная трава и листья лайма – для супов; чили и чеснок – для жаркого.

Добавьте куркуму, звездчатый анис или порошок карри для придания местного колорита.

Добавьте в блюда немного сока лайма, чтобы придать им дополнительную пикантность.

Выбор ингредиентов, полезных для здоровья

Все начинается с выбора правильных ингредиентов.

Здоровые продукты питания на кухне.

Попробуйте употреблять в пищу разнообразные полезные цельнозерновые продукты: хлеб из цельнозерновой или отрубной муки, хлеб на закваске, овес, гречку, киноа, бурый рис и цельнозерновую лапшу.

Чаще ешьте белое мясо, чем красное. Сюда входит курица, индейка и рыба.

Запасайтесь питательными и недорогими бобовыми, такими как чечевица, нут и фасоль.

Выбирайте масла, например, оливковое масло, кокосовое масло и топленое масло.

Имейте запас замороженных продуктов, которые столь же питательны, как и свежие.

Разнообразьте свой рацион миндалем, семенами чиа, льна и тыквенными семечками.

Смешивайте и сочетайте

Добавляйте овощи в блюда из лапши

Включайте в свой рацион овощи разного цвета.

Смешивайте белки, такие как тофу, с овощами в жареном блюде.

Добавляйте яйца или постное мясо в овощные блюда для получения полноценного обеда.

Экспериментируйте с простыми рецептами

Каждый прием пищи – это шанс питаться здоровее

Помните, что приготовление пищи дома – это не только питание. Это также наслаждение хорошей едой с близкими и забота о благополучии вашей семьи. Начните с этих простых шагов, и вы увидите, что подача питательных блюд на стол становится гораздо более достижимой.

