

مواد غذایی ارزان اما پرخاصیت و مقوی

8 ماده غذایی ارزان که متخصصان تغذیه عاشق آن هستند

زمانی که می‌خواهید انتخاب سالمی برای خانواده خود داشته باشید، تلاش برای به دست آوردن مواد غذایی سالم و مفید بسیار ارزشمند خواهد بود. سالمون وحشی و محصولات طبیعی و ارگانیک؛ ارزان قیمت نیستند اما شما می‌توانید از مواد غذایی ارزان قیمتی استفاده کنید که استفاده از آن مزایای بسیار زیادی برای سلامتی بدن شما خواهد داشت. در این مقاله قصد داریم ۸ ماده غذایی ارزان قیمت را معرفی کنیم که بیشتر متخصصان تغذیه عاشق آن هستند.

۱. ران بدون پوست مرغ:



همانطور که می‌دانید این قسمت از مرغ منبع بسیار خوبی از پروتئین بدون چربی است و می‌تواند ماده تشکیل دهنده بیشتر غذاها همچون مرغ آب پز یا سالاد باشد. مونيكا رینگل در این باره می‌گوید: ران بدون پوست مرغ نه تنها ارزان‌تر از سینه آن است بلکه طعم بسیار خوبی دارد و پخت آن سریع‌تر انجام می‌شود.

۲. ماهی هادوک و کاد:



ماهی به خاطر داشتن مزایای بسیار برای سلامتی انسان، بسیار مشهور و شناخته شده است اما خرید سالمون یا برخی از ماهی‌ها می‌تواند هزینه زیادی برای شما در پی داشته باشد. رینگل توصیه می‌کند در وعده‌های غذایی خود از ماهی هادوک و کاد استفاده کنید. این ماهی‌ها سرشار از ویتامین B₁₂، ید و سلنیوم هستند. او در این باره می‌گوید: تن ماهی انتخاب دیگری است که می‌توانید از آن لذت ببرید.

۳. مواد یخ زده:



بیشتر افراد در رژیم غذایی خود از سبزیجات و میوه‌های بسیاری استفاده می‌کنند. به همین خاطر یک روش مقرون به صرفه برای این افراد، انتخاب مواد یخ زده و منجمد است (البته منظورمان از مواد منجمد بستنی توت فرنگی نیست!). رینگل در این باره می‌گوید: میوه‌ها و سبزیجات یخ زده محدودیتی ندارند. این مواد همانند محصولات تازه مقوی و سالم هستند. سبزیجات و میوه‌های منجمد سرشار از مواد مغذی اند. همچنین استفاده از این مواد می‌تواند مقرون به صرفه باشد زیرا مدت نگهداری آن طولانی است.

۴. حبوبات:



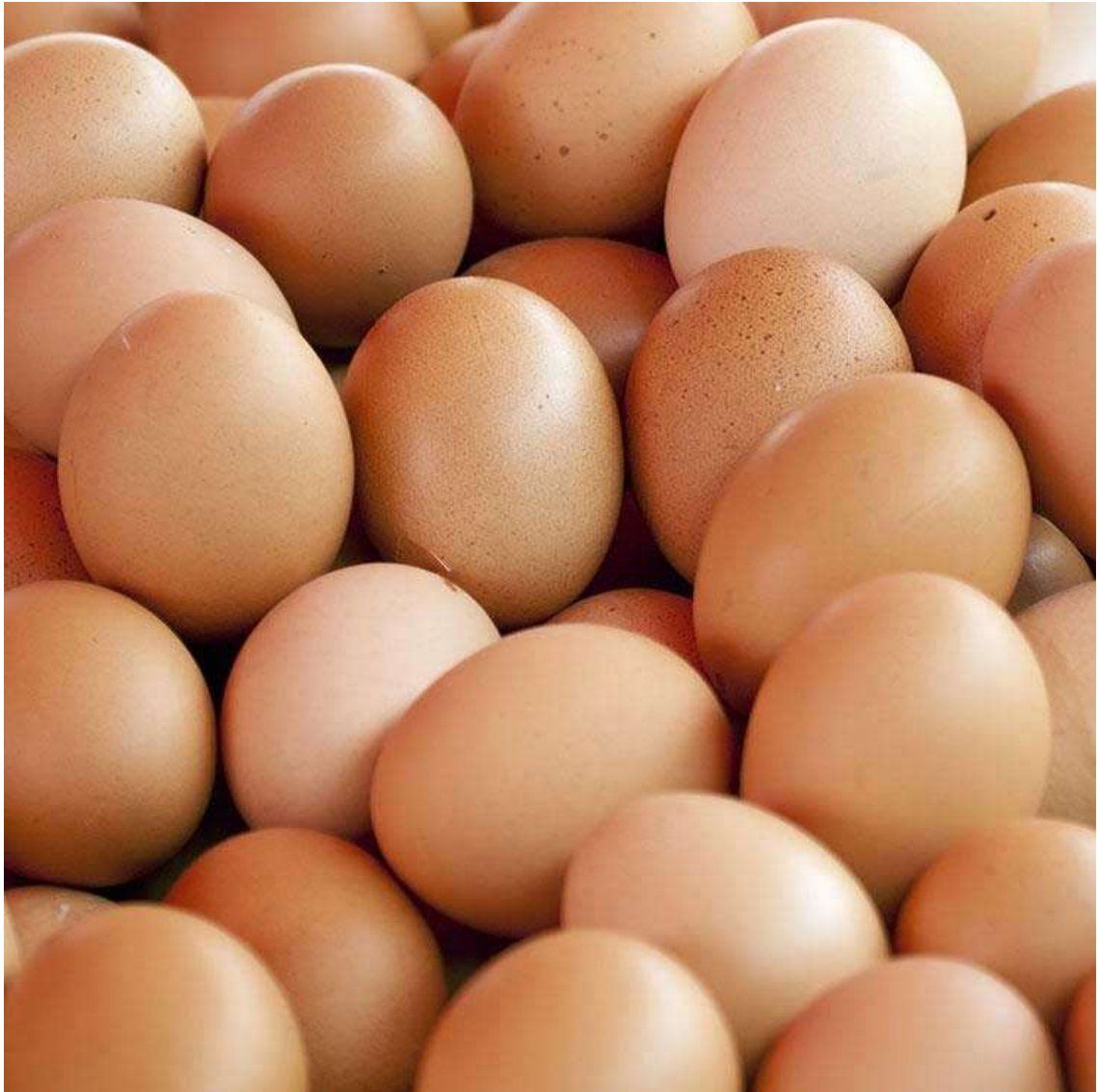
جوی بائر، متخصص تغذیه در باره حبوبات می‌گوید: این مواد منابع ارزان قیمت پروتئین بدون چربی است و مصرف آن می‌تواند جایگزین خوبی برای بوقلمون، گوشت و ماهی در غذاهایی همچون سوپ باشد. حبوبات کنسروی یا خشک برای سلامت قلب بسیار مفیدند و مطالعات اخیر نشان می‌دهد که استفاده از آن می‌تواند به کاهش وزن کمک کند.

۵. کره بادام زمینی:



بیشتر افراد فکر می‌کنند که کره بادام زمینی تنها برای کودکان مفید است اما بائر معتقد است که این ماده برای بزرگسالان نیز می‌تواند مفید باشد. این ماده غذایی سرشار از پروتئین ، دارای چربی‌های سالمی است که می‌تواند حس سیری را در فرد ایجاد کند. بائر پیشنهاد می‌کند که از کره بادام زمینی سالم و طبیعی استفاده شود و مصرف آن به ۲ قاشق غذاخوری در هر وعده محدود گردد.

۶. تخم مرغ:



دلایل بسیار زیادی برای مصرف تخم مرغ به عنوان یک غذای سالم وجود دارد. همانطور که می‌دانید تخم مرغ سرشار از پروتئین بدون چربی است و می‌توان در بیشتر غذاها از آن استفاده کرد. شما می‌توانید در وعده صبحانه، نهار، شام یا میان وعده از این ماده غذایی ارزشمند بهره مند شوید. همچنین تخم مرغ زیاد گران قیمت نیست و بیشتر افراد می‌توانند به آسانی به آن دسترسی داشته باشند. اگر به دنبال صرفه جویی در کالری مصرفی خود هستید بهتر است یک عدد تخم مرغ کامل را با سفیده تخم مرغ ترکیب کنید.

۷. سیب زمینی شیرین:



سیب زمینی شیرین یک غذای کامل دیگر است که از مواد مغذی بسیاری پر شده است. این ماده سرشار از مواد مغذی همچون بتا کاروتن ، ویتامین C و فیبر است. یکی از روش‌های مورد علاقه من برای استفاده از سیب زمینی شیرین، سرخ کردن آن با روغن بسیار کم است.

۸. جوی دوسر:



زمانی که صحبت از یک صبحانه سالم به میان می‌آید، هیچ چیز بهتر از جوی دوسر نخواهد بود. جوی دوسر یک نوع غلات کامل است که سرشار از فیبر، پروتئین و سایر مواد مغذی می‌باشد. یک دوم پیمانه جوی دوسر خشک، حاوی ۵ گرم پروتئین و ۴ گرم فیبر است و تنها ۱۵۰ کالری وارد بدن شما می‌کند.

PERFECT INFORMATION