

Triks for substitutter for å spise sunnere



Ta kontroll over spisingen din

Med «triksene for substitutter for å spise sunnere» kan du spise sunnere og fortsatt nyte de fleste teksturer og smaker du ønsker, samtidig som du bedre håndterer vekten og ernæringsmessig velvære. Trikset er å bytte ingredienser og matvarer med høyt sukker, natrium, mettet fett, transfett og kolesterol for mer næringsrike kolleger som tilbyr nesten de samme smakene og konsistensene.

En «sunn matplan»¹ holder seg innenfor dine daglige kaloribehov, mens du legger vekt på frukt, grønnsaker, fullkorn og fettfri eller fettfattig melk og melkeprodukter. Det inkluderer også en rekke proteinfôr som sjømat, magert kjøtt og fjærfe, egg, belgfrukter (bønner og erter), soyaprodukter, nøtter og frø, og er lite mettet fett, transfett, kolesterol, salt (natrium) og tilsatt sukker.

Med det i tankene, bør du vurdere tipsene nedenfor for å hjelpe deg med å komme i gang med å ta tilfredsstillende og sunnere valg.

Merk: Disse er basert på generelle helsebehov. Rådfør deg med en lege eller profesjonell ernæringsfysiolog for veiledning som er spesifikk for dine individuelle behov.

Berikende oppskrifter

Mesteparten av tiden kan du handle i det du lager mat uten å endre smak eller tekstur merkbart. Internett er fullt av råd fra helseorganisasjoner og oppskriftssider, men her er noen ofte siterte:

- For oppskrifter, erstatt 1 kopp helmelk med 1 kopp fettfri eller lettmelk pluss 1 ss flytende vegetabilskolje. For 1 kopp helmelk, bruk 1 kopp skummet melk eller 1/2 fettfattig yoghurt og 1/2 kopp naturell fettfattig og usaltet cottage cheese.
- I bakevarer, for 1 kopp vegetabilsk olje, bruk 1 kopp usøtet eplemos, moden og moset banan, eller ukrydret, kokt og most blomkål, gresskar eller zucchini. På samme måte, i stedet for 30 gram usøtet bakesjokolade, bruk 3 ss usøtet kakaopulver.

Berikende oppskrifter (fortsettelse)

- Hvis du lager noe som krever majones, kremost eller rømme, bruk deres fettfattige, kalorifattige kolleger. Du kan også redusere fett og få litt protein ved å bruke fettfri vanlig Gresk yoghurt.
- For kjøttfulle gryteretter, supper eller chili, bruk et slankere kjøttstykke og/eller erstatt halvparten av kjøttet med grønnsaker.
- Reduser sukker og salt i oppskrifter og i din generelle bruk. Raskere enn du kanskje tror, vil dine smaksløker justere seg og få samme opplevelse som før.

Ta vekk når du spiser ute

Selv når du spiser ute, kan du ta kontroll over hva du inntar. Selv om disse ideene ikke gir det samme smak-til-teksturforholdet, vil de hjelpe deg med å holde deg på sporet.

De klassiske knepene innebærer å hoppe over frityrstekte pommes frites og få dampede grønnsaker i stedet, be om dressinger på siden, og navigere i menyen for å finne de mest næringsrike alternativene.

Selv i de vanskelige å forhandle med deg selv tider med intens trang eller når du er på en restaurant som spesialiserer seg på visse spesialiteter, kan du fortsatt ta tiltak for å holde deg nærmere helsesporet. En strategi er å lure deg selv ved å bestille et sunnere tilbehør for å tilfredsstille lysten. For eksempel:

- Kan ikke vente med å salte pommes frites dyppet i ketchup? Spis en bakt potet i stedet, og fortsett å dyppe den i ketchup for smak.
- Lyst på den kremete favorittsuppen din? Bestill den kraftbaserte slektningen dens i stedet.
- Stirrer du ned på den friterte kyllingsandwichen med alt tilbehøret? Behold festene og få grillet kylling.
- Gå for vinaigrette (olivenolje og eddik med krydder) i stedet for Thousand Island eller fransk dressing med høyt fettinnhold, høyt sukkerinnhold og høyt saltinnhold.

Du kan også fjerne gjenstander for å redusere fett, natrium og sukker. For eksempel er en burger fortsatt en burger hvis den inneholder guacamole, tomat, salat og rå løk i stedet for ost, majones, bacon og grillet løk.

Et annet triks er å benytte klassisk porsjonskontroll. Det betyr at du bestiller det appetittvekkende måltidet du drømmer om, men be servitøren om å bare gi deg halvparten av retten og pakke inn den andre halvparten til å ta med. Eller del hovedretten med en ledsager.

Teksturdrevne byttehandler

Noen ganger er det du virkelig leter etter en viss spesiell følelse av mat. Fokuser på tekturen for å mette suget. For eksempel, for:

- Kremet, prøv fersk avokado, oppvarmet peanøttsmør eller et glass lettmeik.
- Sprø, prøv usaltede nøtter, fullkornsblanding, popcorn krydret med ditt favorittkrydder eller urter.
- Saftig, prøv frosne friske druer, strengost eller fettfri tapiokapudding.
- Sprø, mange varianter av epler (som Braeburn, Honey Crisp, Fuji eller Gala) vil ha ryggen.
- Tyggemotstand, prøv tørket frukt som aprikoser og fiken.
- Søtt, prøv mørk sjokolade eller frisk eller frossen frukt.
- Salt, prøv oliven, sylteagurker eller lettsaltet popcorn eller nøtter.

Sensurerer deg selv

Det er velkjent at du bør unngå dagligvarehandel når du er sulten, fordi du har en tendens til å kjøpe mer kaloririk mat. Du vil også være mer tilbøyelig til å gjøre impuls kjøp. Men en rekke andre måter er klare til å hjelpe deg med å stoppe deg selv før du begynner, inkludert:

- Erstatt junk food med sunne snacks – for eksempel usaltede nøtter, kutte opp rå grønnsaker, frisk frukt, etc. – ved ikke å kjøpe junkfood i utgangspunktet. Så når snacktiden slår til eller sulten kaller, vil du mette deg selv med det du har for hånden.

Sensurerer deg selv (fortsettelse)

- Overlist deg selv ved å bruke mindre retter, bevare porsjonen og holde ekstrapstyret utenfor rekkevidde. Hjernen din vil se en full tallerken med mat, og du vil være mindre sannsynlig å overspise fordi porsjonen vil være mindre og det å forsyne seg igjen vil være ubeleilig.
- Bytt ut selvpålagte «alt eller ingenting» matrestriksjoner med snacks og mindre måltider oftere.
- Spis frokost og ha noen sunne snacks i løpet av dagen. Å hoppe over frokosten og la deg bli ekstra sulten i løpet av dagen vil ofte legge til rette for overspising senere. Det sender også stoffskiftet på en ineffektiv jojo-reise.

Bruk utløserbryteren for å føle deg mett

Dra nytte av nærende matvarer som gjør at du føler deg fyldigere for å lure deg selv til å spise færre kalorier totalt.

- Noen fettstoffer – nemlig enumettede og flerumettede – er bra for deg, spesielt hjernen og hjertet. Du finner disse i olivenolje, nøtter, frø, visse typer fisk og avokado. Disse typer fetthjelper deg også til å føle deg mett og fyldigere.
- Det samme gjør fiber, som også bidrar til å kontrollere blodsukkeret og senker kolesterolnivået. Få mer ut av frisk frukt og grønnsaker, fullkorn, bønner og erter.

Ved hjelp av denne taktikken kan du spise mindre porsjoner av maten du elsker, og følge dem med det ovennevnte for å få den godt matede følelsen.

Tilleggsressurser

Hvis noe du liker ikke er i denne listen, vil et raskt Internett-søk gi enda flere ideer. Bare skriv inn «sunne substitutter for (ønsket mat)» og du får noen alternativer for mer næringsrike erstatninger.

Kilder:

American Heart Association, "Healthy Eating." <https://www.heart.org/en/healthy-living/healthy-eating>

American Heart Association, "Smart Substitutions to Eat Healthy." <https://www.heart.org/en/healthy-living/healthy-eating/cooking-skills/cooking/smart-substitutions-to-eat-healthy>

American Heart Association, "Conquer Cravings with These Healthy Substitutions."

<https://www.heart.org/en/healthy-living/healthy-eating/losing-weight/conquer-cravings-with-these-healthy-substitutions>

American Heart Association, "How do I Change Recipes?" <https://www.heart.org/-/media/files/health-topics/answers-by-heart/how-do-i-change-recipes.pdf>

Mayo Clinic, "Healthy recipes: A guide to ingredient substitutions."

<https://www.mayoclinic.org/healthy-lifestyle/nutrition-and-healthy-eating/in-depth/healthy-recipes/art-20047195>

Centers for Disease Control and Prevention, "Healthy Eating Tips." <https://www.cdc.gov/nccdcph/dnpao/features/healthy-eating-tips/index.html>

Centers for Disease Control and Prevention, "Eat More, Weight Less?" https://www.cdc.gov/healthyweight/healthy_eating/energy_density.html

Centers for Disease Control and Prevention, "Portion Pitfalls." https://www.cdc.gov/healthyweight/healthy_eating/portion_size.html

Centers for Disease Control and Prevention, "Using Fruits & Vegetables to Manage Your Weight." https://www.cdc.gov/healthyweight/healthy_eating/fruits_vegetables.html

Cleveland Clinic, "Sweet, Salty or Savory Food Cravings? Here's 24 Snacks That Won't Ruin Your Diet."

<https://health.clevelandclinic.org/sweet-salty-or-savory-food-cravings-heres-24-snacks-that-wont-ruin-your-diet/>

Dette programmet skal ikke brukes til nødhjelp eller ved akutte behov. I en nødsituasjon, ring 911 hvis du er i USA eller det lokale nødnummeret hvis du er utenfor USA, eller oppsøk nærmeste legevakt. Dette programmet er ikke en erstatning for en lege eller profesjonell omsorg. På grunn av muligheten for en interessekonflikt, vil det ikke bli gitt juridisk konsultasjon om spørsmål som kan innebære rettslige skritt mot Optum eller dets tilknyttede selskaper, eller en enhet der den som ringer mottar disse tjenestene direkte eller indirekte (f.eks. arbeidsgiver eller helseplan). Dette programmet og alle dets komponenter, spesielt tjenester til familiemedlemmer under 16 år, er kanskje ikke tilgjengelig på alle steder og kan endres uten forvarsel. Erfarings- og/eller utdanningsnivåer for ressurser i hjelpeprogrammet for ansatte kan variere basert på kontraktskrav eller landforskriftsmessige krav. Unntak og begrensninger for dekning kan gjelde.

Optum® er et registrert varemerke for Optum, Inc. i USA og andre jurisdiksjoner. Alle andre merke- eller produktnavn er varemerker eller registrerte merker eller tilhører sine respektive eiere. Optum er en arbeidsgiver som engasjerer seg for like muligheter.

© 2022 Optum, Inc. Alle rettigheter forbeholdt. WF5978377 216299-012022 OHC