

Daha sağlıklı yemek için 'değişim takasının püf noktalarını' öğrenin

Böylece, etrafınızdaki şeyler kontrolden çıkmış gibi hissettiğinizde beslenme düzeninizin kontrolünü elinize alabilirsiniz.



Devam eden küresel pandemi ile bazı (birçok?) şeylerin kontrolünüz dışında geliştiğini hissedebilirsiniz. İyi haber şu ki, hala kontrol edebileceğiniz pek çok şey var ve birçok insan gibi, daha sağlıklı beslenmek için bir Yeni Yıl kararı aldıysanız, işte size biraz daha iyi haber!

"Değişim takasının püf noktaları" ile daha sağlıklı beslenebilir ve arzu ettiğiniz kıvamda yiyeceklerin ve tatların çoğunun tadını çıkarırken, kilonuzu ve beslenme sağlığını daha iyi yönetebilirsiniz. İşin püf noktası; şeker, sodyum, doymuş yağlar, trans yağlar ve kolesterol içeriği yüksek olan gıdaları ve yiyecekleri, tadı ve kıvamı neredeyse aynı olan, besin açısından zengin muadilleriyle değiştirmektir.

Meyve, sebze, kepekli tahıllar ve yağsız veya az yağlı süt ve süt ürünlerinin tüketimini vurgularken, "sağlıklı beslenme" planı günlük kalori ihtiyaçlarınızı karşılar. Söz konusu program deniz ürünleri, yağsız et ve kümes hayvanları, yumurta, baklagiller (fasulye ve bezelye), soya ürünleri, kabuklu yemişler ve tohumlar gibi çeşitli proteinli gıdaları içermekle kalmaz, ayrıca doymuş yağlar, trans yağlar, kolesterol, tuz (sodyum) ve ilave şekerler bakımından düşüktür.

Bunu göz önünde bulundurarak, tatmin edici bir şekilde daha sağlıklı seçimler yapmaya başlamanıza yardımcı olacak aşağıdaki ipuçlarına bir göz atın.

Not:

Söz konusu ipuçları genel sağlık ihtiyaçlarına dayalıdır. Bireysel ihtiyaçlarınıza özel rehberlik için bir hekime veya profesyonel bir diyetisyene danışın.

Zengin tarifler

Çoğu zaman, tadı veya kıvamını önemli ölçüde değiştirmeden, pişirdiğiniz her şeyde değişim takası yapabilirsiniz. İnternette, çeşitli sağlık kuruluşları ve yemek tarifi sitelerinde birçok tavsiye mevcuttur fakat burada birkaç tavsiyeye atıfta bulunmaktayız:

- Tariflerde 1 bardak tam yağlı sütü 1 bardak yağsız veya az yağlı süt ve 1 yemek kaşığı sıvı bitkisel yağ ile değiştirin. 1 bardak krema yerine 1 bardak buharlaştırılmış yağsız süt veya 1/2 az yağlı yoğurt ve 1/2 bardak sade az yağlı tuzsuz süzme peynir kullanın.
- Unlu mamullerde 1 su bardağı bitkisel yağ yerine 1 su bardağı şekerless elma püresi, olgun ve ezilmiş muz veya baharatsız, pişirilmiş ve püre haline getirilmiş karnabahar, balkabağı veya kabak kullanın. Aynı şekilde, yaklaşık 30 gr şekerless çikolata yerine 3 yemek kaşığı şekerless kakao tozu kullanın.

Zengin tarifler (devamı)

- Mayonez, krem peynir veya ekşi krema gerektiren bir şey yapıyorsanız, ilgili ürünlerin az yağlı, düşük kalorili muadillerini kullanın. Ayrıca yağsız sade yoğurt ile istenen oranı keserek içerikteki yağı azaltabilir ve protein oranını biraz artırabilirsiniz.
- Etlı yahniler, çorbalar veya çili için, daha yağsız bir et parçası kullanın ve/veya etin yarısını sebzelerle değiştirin.
- Tariflerde ve genel kullanımlarınızda şeker ve tuz kullanımınızı kesin. Tahmin edebileceğinizden daha kısa sürede, tad alma duyunuz bu değişikliğe alışacak ve yediklerinizden eskisi gibi memnun kalacaksınız.

Dışarıda yemek yeme alışkanlığınızı değiştirin

Dışarıda yemek yerken bile beslenmenizin kontrolünü elinize alabilirsiniz. Vereceğimiz öneriler aynı tat-kıvam oranını sağlamasa da programa uyabilmenize yardımcı olacaktır.

Alışlageldik hileler, kızarmış patatesler yerine buharda pişmiş sebzeleri tercih etmek, yanında sos istemek ve menüde bulunan en besleyici alternatifleri aramaktır.

Kendinizle anlaşmanın zor olduğu eski alışkanlıklarınıza özlem çektiğiniz zamanlarda veya özlemine çektiğiniz yemeğin müdavimi bir restoranda yemek yerken de sağlığınıza korumak için harekete geçebilirsiniz. Buna ilişkin bir strateji de özlemine çektiğiniz anda daha sağlıklı aperitiflerle kendinizi kandırmaktır. Örneğin:

- Ketçapa batırılmış tuzlu kızarmış patatesin ilk ısırdığındaki çıtırdamasını mı istiyorsunuz? Bunun yerine fırında patates alın ve aynı lezzeti vermesi için ketçap kullanın.
- En sevdiğiniz kremalı çorbayı içmek için can mı atıyorsunuz? Bunun yerine et suyu bazlı muadilini tercih edin.
- Kanadından butuna baştan sonra kızarmış tavuklu sandviç mi çekiyor canınız? Kızarmış tavuk yerine ızgara tavuk tercih edin.
- Yüksek yağ, yüksek şeker, yüksek sodyum Thousand Island veya Fransız sosu yerine salata sosu (zeytinyağı ve baharatlarla sirke) tercih edin.

Ayrıca yağ, sodyum ve şekeri azaltmak için bazı içerikleri çıkartabilirsiniz. Örneğin, peynir, mayonez, pastırma ve ızgara soğan yerine guacamole, domates, marul ve çiğ soğan ile donatılmış bir burger yine de burgerdir.

Başka bir tüyo da, klasik porsiyon kontrolüdür. Hayallerinizin ağız sulandıran yemeğini sipariş etmekten çekinmeyin, ancak garsondan porsiyonun sadece yarısını size getirmesini ve diğer yarısını da paketlemesini isteyin. Veya yemeğinizi bir arkadaşınız ile bölüşün.

Kıvama yönelik takaslar

Bazen gerçekten aradığınız şey, yemeğin ağızınızda uyandırdığı o özel duygudur. Özleminizi yatıştırmak için yemeğin kıvamına odaklanın. Örneğin:

- Krema kıvamı için taze avokado, ısıtılmış fıstık ezmesi veya bir bardak az yağlı süt deneyin.
- Çıtır çıtır bir kıvam için tuzsuz fındık, tam tahıllı mısır gevreği, en sevdiğiniz baharat veya bazı bitkilerle donatılmış patlamış mısır kullanmayı deneyin.
- Yumuşak bir kıvam için donmuş taze üzüm, peynir veya yağsız tapyoka pudingini deneyin.
- Kütür kütür bir kıvam için birçok elma çeşidi (Braeburn, Honey Crisp, Fuji veya Gala gibi) kullanabilirsiniz.
- Sakızimsı bir kıvam için kayısı ve incir gibi kuru meyveleri deneyin.
- Tatlı bir kıvam için bitter çikolata veya taze veya dondurulmuş meyveleri deneyin.
- Tuzlu bir kıvam için zeytin, dereotu turşusu veya hafif tuzlu patlamış mısır veya fındık deneyin.

Kendinizi sansürlemek

Acıktığınızda market alışverişinden kaçınmanız gerektiği iyi bilinir, çünkü daha yüksek kalorili yiyecekler satın alma eğiliminde olursunuz. Ayrıca dürtüsel bir alışveriş yapmaya daha yatkın olacaksınız. Ancak, başlamadan önce kendinizi durdurmanıza yardımcı olacak bir dizi başka yol da mevcuttur:

- İlk etapta abur cubur satın almayarak, abur cuburları tuzsuz kuruyemişler, kesilmiş çiğ sebzeler, taze meyveler vb. gibi sağlıklı atıştırmalıklarla değiştirin. Böylelikle canınız atıştırmalık çektiğinde veya açlık hissettiğinizde halihazırda elinizde olanlarla açlığınızı yatıştırmış olacaksınız.

Kendinizi sansürlemek (devamı)

- Daha küçük tabaklar kullanarak, porsiyonunuzu koruyun ve ekstra porsiyonları erişemeyeceğiniz yerlerde tutarak kendinizi alt edin. Beyniniz, karşınızda dolu bir tabak olduğunu görecektir ve porsiyon daha küçük olacağından ve dar zaman aralığında ekstra porsiyona ulaşabilmek daha zor olacağından daha az yemiş olacaksınız.
- Atıştırmalıklar ve daha küçük öğünler ile kendi kendine empoze edilen "ya hep ya hiç" gıda kısıtlamalarını takas edin.
- Kahvaltınızı yapın ve gün boyunca sağlıklı atıştırmalıklar yiyin. Kahvaltıyı es geçmek ve gün içinde daha fazla acıkmanız, sizi daha sonra tıknırçasına yemeye itecektir. Ayrıca metabolizmanız dengesiz bir girdaba girecektir.

Daha tok hissetmeye yönelik ipucu

Kendinizi genel olarak daha az kalori yemeye alıştırmak için daha tok hissetmenizi sağlayan besleyici gıdalardan yararlanın.

- Bazı yağlar, yani tekli doymamış ve çoklu doymamış yağlar, özellikle beyniniz ve kalbiniz için faydalıdır. Bu yağlar zeytinyağında, kuruyemişlerde, tohumlarda, bazı balık türlerinde ve avokadoda mevcuttur. Bu tür yağlar ayrıca tok hissetmenize yardımcı olur.
- Kan şekerini kontrol etmeye yardımcı olan ve kolesterol seviyelerini düşüren lifli besinler de aynı işlevi görmektedir. Taze meyve ve sebzelerde, tam tahıllarda, fasulyede ve bezelyede lif mevcuttur.

Bu taktiği kullanarak, sevdiğiniz yiyeceklerden daha küçük porsiyonlar yiyebilirsiniz ve doyma hissini yaşamak için yukarıdaki ipuçlarıyla birlikte beslenmenizi gerçekleştirebilirsiniz. Mutlu Yıllar!

Ek kaynaklar

Sevdiğiniz bir şey bu listede yoksa, internette turlayarak daha fazla fikir sahibi olabilirsiniz Basitçe "(istediğiniz yiyecek) için sağlıklı besin muadilleri" yazarak daha sağlıklı alternatifler öğrenebilirsiniz.

Kaynaklar:

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/nccdphp/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/>

Bu program acil ya da ani bakım ihtiyaçları için kullanılmamalıdır. Acil bir durumda, Amerika Birleşik Devletleri içinde 911'i, Amerika Birleşik Devletleri dışında yerel acil servis telefon numarasını arayın ya da en yakın kaza ve acil servis birimine gidin. Bu program bir doktor ya da profesyonel sağlık uzmanı tarafından sağlanacak bakıma yerine geçmez. Çıkar çatışması olasılığı nedeniyle, Optum ya da işbirlikleri veya arayan kişinin bu hizmetleri doğrudan ya da dolaylı olarak almakta olduğu herhangi bir kuruluş (örn. işveren veya sağlık planı) aleyhine yasal girişimler içerebilecek sorunlar üzerinde hukuki danışmanlık hizmetleri sağlanmaz. Bu program ve tüm bileşenleri, özellikle 16 yaşından küçük aile üyeleri için hizmetler, her yerde bulunmayabilir ve önceden bildirim yapılmadan değişime tabidir. Çalışan Destek Programı kaynaklarının deneyimi ve/veya eğitim düzeyleri, sözleşme hükümlerine veya ülkenin yasal düzenlemelerine bağlı olarak değişebilir. Kapsam dışı bırakılan konular ve kapsam sınırlamaları olabilir.

Optum®, ABD ve diğer yargı bölgelerinde Optum Inc. şirketinin tescilli markasıdır. Tüm diğer markalar ya da ürün isimleri ilgili sahiplerinin ticari ya da tescilli markalarıdır. Optum, ayrımcılık yapmayan bir işverendir.

© 2022 Optum Inc. Tüm hakları saklıdır. WF5978377 216299-012022 OHC