

Pelajari 'helah perdagangan penggantian' untuk makan dengan lebih sihat Jadi, anda boleh mengawal pemakanan anda, apabila keadaan di sekeliling anda mungkin berasa di luar kawalan



Dengan pandemik global yang berterusan, mungkin terasa seperti beberapa (banyak?) perkara di luar kawalan anda. Berita baiknya ialah, masih terdapat banyak perkara yang boleh anda kawal, dan jika, seperti kebanyakan orang, anda membuat azam Tahun Baru untuk makan lebih sihat, berikut adalah beberapa lagi berita baik!

Dengan "helah perdagangan penggantian," anda boleh makan dengan lebih sihat dan masih menikmati kebanyakan tekstur dan rasa yang anda inginkan, sambil mengurus berat badan dan kesihatan pemakanan anda dengan lebih baik. Caranya ialah menukar bahan-bahan dan makanan yang tinggi dalam gula, natrium, lemak tepu, lemak trans dan kolesterol untuk lebih banyak makanan kaya nutrien yang menawarkan rasa dan konsistensi yang hampir sama.

Pelan "pemakanan sihat"¹ kekal dalam keperluan kalori harian anda, sambil menekankan buah-buahan, sayur-sayuran, bijirin penuh dan susu tanpa lemak atau rendah lemak serta produk susu. Ia juga termasuk pelbagai makanan berprotein seperti makanan laut, daging tanpa lemak dan ayam itik, telur, kekacang (kacang dan kacang), produk soya, kacang dan biji, serta rendah lemak tepu, lemak trans, kolesterol, garam (natrium) dan gula tambahan.

Dengan itu, pertimbangkan petua di bawah untuk membantu anda mula membuat pilihan yang lebih sihat.

Catatan:

Ini berdasarkan keperluan kesihatan umum. Berunding dengan doktor atau pakar diet profesional untuk mendapatkan bimbingan khusus untuk keperluan individu anda.

Memperkaya resepi

Selalunya, anda boleh berdagang dalam apa sahaja yang anda masak tanpa mengubah rasa atau tekstur dengan ketara. Internet penuh dengan nasihat daripada organisasi penjagaan kesihatan dan tapak resipi, tetapi berikut adalah beberapa yang sering disebut:

- Untuk resipi, gantikan 1 cawan susu keseluruhan dengan 1 cawan susu tanpa lemak atau rendah lemak ditambah 1 sudu besar minyak sayuran cair. Untuk 1 cawan krim pekat, gunakan 1 cawan susu skim sejat atau 1/2 yogurt rendah lemak dan 1/2 cawan keju kotej tanpa masin rendah lemak biasa.
- Dalam makanan yang dibakar, untuk 1 cawan minyak sayuran, gunakan 1 cawan sos epal tanpa gula, pisang masak dan tumbuk, atau kembang kol, labu atau zucchini tanpa perasa, dimasak dan ditapis. Begitu juga, sebagai ganti 1 auns coklat pembakar tanpa gula, gunakan 3 sudu besar serbuk koko tanpa gula.

Resipi memperkaya (bersambung)

- Jika anda membuat sesuatu yang memerlukan mayonis, keju krim atau krim masam, gunakan rakan sejawat rendah lemak dan rendah kalori. Anda juga boleh kehilangan lemak dan mendapatkan sedikit protein dengan mengurangkan nisbah panggilan dengan yogurt Yunani biasa tanpa lemak.
- Untuk rebusan daging, sup atau cili, gunakan potongan daging yang lebih ramping dan/atau gantikan separuh daging dengan sayur-sayuran.
- Potong gula dan garam dalam resipi dan penggunaan umum anda. Lebih cepat daripada yang anda mungkin percaya, citarasa anda akan menyesuaikan diri dan mendapat kepuasan yang sama seperti dahulu.

Bawa keluar sambil makan

Walaupun anda sedang makan di luar, anda boleh mengawal perkara yang anda ambil. Walaupun idea ini tidak akan memberikan nisbah rasa-ke-tekstur yang sama, idea-idea ini akan membantu anda untuk terus berada di landasan yang betul.

Muslihat klasik melibatkan melangkau kentang goreng dan sebaliknya mendapatkan sayur-sayuran kukus, meminta pembalut di sisi, dan menavigasi menu untuk mencari pilihan yang paling berkhasiat.

Walaupun dalam masa-masa yang sukar untuk berunding dengan diri sendiri yang penuh dengan keinginan atau apabila anda berada di restoran yang mengkhususkan diri dalam item istimewa tertentu itu, anda masih boleh mengambil tindakan untuk kekal dekat dengan landasan kesihatan. Satu strategi adalah untuk menipu diri sendiri dengan mengarahkan rakan kongsi yang lebih sihat untuk memadamkan keinginan itu. Sebagai contoh:

- Tidak sabar untuk makan kentang goreng masin yang dicelup dalam sos tomato? Dapatkan ubi kentang panggang dan masih celupkan ke dalam sos tomato untuk rasa.
- Berminat untuk sup berkrim kegemaran anda? Dapatkan sepupunya yang berasaskan kuahnya.
- Merenung sandwic ayam goreng adunan dengan semua bahan pembalut? Simpan bahan pelekat dan dapatkan ayam bakar.
- Pergi untuk vinaigrette (minyak zaitun dan cuka dengan perasa) di atas lemak tinggi, gula tinggi, natrium tinggi Thousand Island atau peras Perancis.

Anda juga boleh mengeluarkan item untuk menurunkan lemak, natrium dan gula. Contohnya, burger tetap burger jika ia dihiasi dengan guacamole, tomato, salad dan bawang mentah dan bukannya keju, mayonis, daging dan bawang panggang.

Satu lagi langkah senyap adalah menggunakan kawalan bahagian klasik. Maksudnya, pesanlah hidangan idaman anda, tetapi minta pelayan hanya membawa separuh daripada bahagian dan bungkus separuh lagi untuk pergi. Atau, bahagikan hidangan dengan seorang teman.

Dagangan yang didorong oleh tekstur

Kadangkala perkara yang anda cari sebenarnya ialah rasa istimewa makanan. Fokus pada tekstur untuk memuaskan nafsu. Contohnya, bagi:

- Berkrim, cubalah alpukat segar, mentega kacang yang telah dipanaskan atau segelas susu rendah lemak.
- Ranggup, cuba kacang tanpa garam, bijirin bijirin penuh, popcorn yang dibumbui dengan rempah atau herba kegemaran anda.
- Squishy,, cuba anggur segar beku, keju bertali atau puding ubi kayu tanpa lemak.
- Ranggap, pelbagai jenis epal (seperti Braeburn, Honey Crisp, Fuji atau Gala) pastinya akan menjadi pilihan.
- Chewy, cuba buah kering seperti aprikot dan buah tin.
- Manis, cuba coklat gelap atau buah-buahan segar atau beku.
- Masin, cuba buah zaitun, jeruk dill atau popcorn masin atau kacang.

Menapis diri

Telah diketahui umum bahawa anda harus mengelak membeli-belah runcit apabila anda lapar, kerana anda akan cenderung untuk membeli lebih banyak makanan berkalori tinggi. Anda juga akan lebih cenderung untuk membuat pembelian secara impulsif. Tetapi pelbagai cara lain bersedia untuk membantu anda menghentikan diri anda sebelum anda mula, termasuk:

- Gantikan makanan ringan dengan snek yang sihat – seperti kacang tanpa garam, potong sayur mentah, buah segar, dsb. – dengan tidak membeli makanan ringan di tempat pertama. Oleh itu, apabila masa snek tiba atau tiba-tiba kelaparan, anda akan kenyang dengan apa yang ada di tangan anda.

Menapis diri (bersambung)

- Pandai diri sendiri dengan menggunakan hidangan yang lebih kecil, simpan bahagian anda dan jauhkan yang lebih daripada capaian. Otak anda akan melihat sepinggan makanan yang penuh, dan anda akan kurang berkemungkinan terlalu berlebihan kerana bahagiannya akan menjadi lebih kecil dan menyusahkan untuk mencapai beberapa saat.
- Tukar sekatan makanan "semua atau tiada" yang dikenakan sendiri dengan snek dan makanan yang lebih kecil dengan lebih kerap.
- Makan sarapan pagi dan dapatkan sedikit snek yang sihat pada siang hari. Melewatkan sarapan pagi dan membiarkan diri anda berasa lebih lapar pada waktu siang akan membuatkan anda bersedia untuk makan beramai-ramai nanti. Ia juga menghantar metabolisme anda pada perjalanan yo-yo yang tidak efisien.

Gunakan suis pencetus untuk rasa kenyang

Ambil kesempatan daripada makanan berkhasiat yang membuat anda berasa lebih kenyang untuk menipu diri anda supaya makan lebih sedikit kalori secara keseluruhan.

- Sesetengah lemak - iaitu lemak tak tepu dan tak tepu poli - baik untuk anda, terutamanya otak dan jantung anda. Anda boleh menemuinya dalam minyak zaitun, kacang, biji, jenis ikan tertentu dan alpukat. Jenis lemak ini juga membantu anda berasa kenyang dan lebih kenyang.
- Begitu juga dengan serat, yang juga membantu mengawal gula dalam darah dan menurunkan paras kolesterol. Dapatkan lebih banyak daripada buah-buahan segar dan sayur-sayuran, bijirin penuh, kekacang dan kacang polong.

Dengan menggunakan taktik ini, anda boleh makan bahagian yang lebih kecil daripada makanan yang anda gemari, dan menemani mereka dengan yang di atas untuk mendapatkan perasaan yang cukup. Selamat tahun Baru!

Sumber tambahan

Jika sesuatu yang anda gemari tiada dalam senarai ini, carian Internet yang pantas akan menghasilkan lebih banyak idea. Hanya taip "penggantian yang sihat untuk (makanan yang anda idamkan)" dan anda akan mendapat beberapa pilihan untuk penggantian yang lebih berkhasiat.

Sumber-sumber:

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/>

Program ini tidak harus digunakan untuk kecemasan atau keperluan penjagaan segera. Jika dalam kecemasan, hubungi 911 jika anda berada di Amerika Syarikat atau nombor telefon perkhidmatan kecemasan tempatan jika anda berada di luar Amerika Syarikat, atau pergi ke jabatan kemalangan dan kecemasan yang berdekatan. Program ini bukanlah pengganti untuk rawatan doktor atau profesional. Oleh kerana terdapat potensi konflik kepentingan, perundangan undang-undang tidak akan disediakan bagi isu yang mungkin melibatkan tindakan undang-undang terhadap Optum atau sekutunya, atau sebarang entiti di mana pemanggil sedang menerima perkhidmatan ini secara langsung (contohnya, pelan majikan atau kesihatan). Program ini dan semua komponennya, khususnya perkhidmatan kepada ahli keluarga di bawah umur 16 tahun, mungkin tidak tersedia di semua lokasi dan tertakluk pada perubahan tanpa pemberitahuan terlebih dahulu. Pengalaman dan/atau tahap pendidikan sumber Program Bantuan Pekerja (EAP) mungkin berbeza berdasarkan keperluan kontrak atau keperluan peraturan negara. Pencegahan dan pengecualian perlindungan boleh dikenakan.

Optum® adalah tanda dagang berdaftar Optum, Inc. di U.S dan kawasan yang lain. Semua jenama atau nama produk lain adalah tanda dagangan atau tanda berdaftar harta milikan persendirian pemilik masing-masing. Optum adalah majikan peluang sama rata.

© 2022 Optum, Inc. Semua hak cipta terpelihara. WF5978377 216299-012022 OHC