

طرق لتخفيف كمية السكر في غذائك اليومي



السبت 23 أبريل 2016 09:04 م

هل تفكر في تقليل كمية السكر في غذائك اليومي؟ يتعدى الأمر حدود تقليل الحلويات والمشروبات المحلاة

فيما يلي 5 طرق لتخفيف كمية السكر في غذائك اليومي:

- خفف من الكاتشاب: ذلك أنه ومنتجات أخرى لا تخطر على بالك من قبيل متبلات الشواء السائلة، غنية بالسكر، خفف من استخدامها أو اشترِ المنتجات المثبت عليها عبارة "سكر أقل".

- لا تشرب السكريات: لعل من المعلوم لديك أن المشروبات الغازية غنية بكمية كبيرة من السكر، لكن ما قد لا يتبادر لذهنك هو أن الشاي المثلج والسلاش المنكه والعصائر الصناعية غنية هي الأخرى بالسكر

استعِض عن هذه المشروبات بأخرى طبيعية منزوعة السكر

- الحليب المنكه: لا تشرب الحليب المنكه الغني بالسكريات، واستعِض عنه بحليب اللوز المنكه بالفانيليا على سبيل المثال، والذي يأتي بسكريات أقل

- اقرأ النشرة الغذائية المرفقة: ولا تشتري منتجاً أو تتناول منه قبل أن تقرأ كمية السكر الموجودة فيه، والسعرات الحرارية وما إلى ذلك من تفاصيل غذائية

- اعتمد الغذاء بصورته الأصلية بقدر المستطاع: أي قبل أن يخضع للمعالجة والتعليب؛ ذلك أنه كلما كان طبيعياً، كلما كانت سكرياته أقل، وكان أكثر صحية

الخضروات والفواكه والحبوب الكاملة وما إلى ذلك من منتجات طبيعية، ستكون خيارك الأمثل