Jak gotować szybko i zdrowo

O szybko przygotowywanych posiłkach często myślimy, że to niezdrowe śmieciowe jedzenie, jednak oszczędność czasu wcale nie musi się wiązać z utratą zdrowia. Jeśli będziemy sięgać po świeże produkty, które nie wymagają długiego gotowania, nasza kuchnia będzie smaczna i zdrowa.

Wybierajmy odpowiednie produkty

Umiejętność szybkiego przygotowywania posiłków odgrywa ważną rolę w dobrze zbilansowanej diecie. Zdrowe potrawy dostarczają dużej ilości węglowodanów złożonych, witamin i umiarkowanej ilości białka.

• Do przygotowania szybkich posiłków doskonale nadają się niskotłuszczowe produkty skrobiowe: makaron, ryż, kaszka kukurydziana, bulgur, kuskus oraz ziarna kwinoa. Są odżywcze, bo dostarczają dużej ilości węglowodanów złożonych.

• Owoce i warzywa zawierają dużo witamin, minerałów, błonnika oraz składników ochronnych. Jedne można jeść na surowo, inne wymagają krótkiego gotowania.

• Rośliny strączkowe z puszki, takie jak fasola biała, czerwona czy flageolet, cieciorka oraz soczewica są dobrym źródłem witamin z grupy B oraz białek. Mimo procesu konserwacji, zachowują wiele wartościowych składników odżywczych.

• Jajka i chude rodzaje mięsa, takie jak piersi i nogi kurczaka, filety rybne, steki, a także skorupiaki są produktami, które nie wymagają długiego przygotowania, a do tego są bogate w białko.

Planujmy posiłki

Nie będziemy tracić czasu w kuchni, jeśli zaplanujemy posiłki przynajmniej na kilka dni i kupimy zawczasu niezbędne produkty, żeby w trakcie gotowania niczego nie zabrakło. Może się to wydawać na początku trudne, jednak w dłuższej

perspektywie zaoszczędzimy dzięki temu wiele czasu. Warto dobrze zaopatrzyć spiżarnię, lodówkę oraz zamrażarkę. Niektóre potrawy możemy przygotowywać w większej ilości, dzielić je na porcje i część z nich zamrażać na później. W jadłospisie powinniśmy uwzględnić potrawy z różnorodnych składników, ponieważ żaden pojedynczy produkt nie dostarczy nam wszystkich niezbędnych dla zdrowia witamin, minerałów i błonnika.

Jedzmy mało, ale często

Dobrym sposobem utrzymania odpowiedniego poziomu energii jest częste jedzenie niewielkich posiłków. Pyszne przekąski ze zdrowych składników można przygotować w 5 do 30 minut, a więc szybciej, niż trwa zamówienie i dostarczenie pizzy.

Zamawiajmy zdrowsze jedzenie na wynos

Większość z nas od czasu do czasu zamawia gotowe potrawy na wynos. Można dziś na szczęście wybrać znacznie zdrowsze przekąski niż hamburger, kebab czy smażony kurczak. Wiele barów ma w ofercie kanapki przygotowane z pełnoziarnistego chleba, z dodatkiem sałaty lub warzyw. Dostępne są dania wegetariańskie, pizza, sałatki oraz sushi. Poniżej znajduje się kilka wskazówek, które pomogą w wyborze zdrowszych dań na wynos.

- Zamiast białego pieczywa lepiej wybierać chleb pełnoziarnisty, który dostarcza większej ilości błonnika.
- Do kanapek warto dodawać sałatę oraz mięso o niskiej zawartości tłuszczu, na przykład kurczaka, wołowinę lub szynkę, zamiast pasztetu, boczku czy kiełbasy.
- Smażone i opiekane krewetki zawierają mniej tłuszczu niż zanurzane w cieście i smażone w głębokim oleju.
- Ryż gotowany na parze lub tradycyjnie dostarcza o ponad połowę mniej kalorii oraz tłuszczu niż smażony.
- Szaszłyki podawane z warzywami są dużo mniej tłuste i bardziej odżywcze niż kebaby.
- Pizza na grubym cieście zawiera więcej węglowodanów

złożonych niż podobna, przygotowana na cienkim cieście, i jest bardziej sycąca.

Fot. Shutterstock