Jedzenie w restauracji i na wynos

Oferta w restauracjach, barach i kawiarniach często jest niezbyt zdrowa – potrawy zawierają mnóstwo nasyconych kwasów tłuszczowych, soli, cukru i kalorii. Gdy przejmiemy kontrolę nad tym, co wybieramy, jedzenie poza domem stanie się nie tylko zdrowe, ale również jeszcze przyjemniejsze. Próbujmy więc różnych potraw, ale dbajmy o to, żeby były jak najbardziej wartościowe.

Zdrowe jedzenie poza domem

Po pierwsze powinniśmy nauczyć się, jak wyszukiwać dania jednocześnie bardzo smaczne i zdrowe. Nieważne, czy jesteśmy w drogiej restauracji czy w biegu kupujemy coś na wynos, warto uważnie przyjrzeć się menu. Nie oznacza to odrzucenia wszystkich pysznych, ale niezdrowych składników – po prostu trzeba traktować je jak smakołyki na specjalne okazje i starać się zachować równowagę w codziennej diecie.

Sześć wskazówek, jak jadać zdrowiej

1) Wybierać restauracje z urozmaiconym menu, w których łatwiej będzie znaleźć smaczną, a jednocześnie zdrową potrawę.
2) Zamawiać, biorąc pod uwagę metodę przygotowania. Warto zdecydować się na potrawę gotowaną na parze, gotowaną w wodzie, duszoną, smażoną metodą stir-fry, grillowaną, pieczoną lub smażoną w małej ilości tłuszczu, natomiast unikać dań smażonych w głębokim tłuszczu i „chrupiących”.
3) Wybierać potrawy o żywych kolorach. Większość potraw wysokokalorycznych ma barwę brązową, beżową, białą albo bladożółtą.
4) Składając zamówienie, trzymać się decyzji. Nie zmieniać zdania, kierując się wyborem innych osób.
5) Zamawiać warzywa i/lub sałatkę do każdego dania głównego.

6) Nie bać się zadawać pytania o potrawy nazwane „zdrowymi” – pytać, czemu zawdzięczają to miano. Klient ma prawo wiedzieć, co zamawia.

Ile można zjeść?

To drugie ważne pytanie. W niektórych restauracjach i barach zdaje się panować przekonanie: „więcej znaczy lepiej”. Jako klienci często ulegamy pokusie, żeby zjeść tyle, ile się da, natomiast najzdrowsze podejście to jeść trochę mniej niż mamy na to ochotę (pamiętając, że mózg potrzebuje do 20 minut, żeby zarejestrować odczucie sytości) i ani kęsa więcej.

Siedem wskazówek, jak się nie przejadać

1) Zrobić rezerwację w restauracji z wyprzedzeniem – czasem czekając na stolik można bardzo zgłodnieć i zamówić potem za dużo.
2) Zjeść jakiś owoc, na przykład jabłko, mniej więcej godzinę przed wyjściem do restauracji. Zaspokoimy w ten sposób pierwszy głód i gdy usiądziemy przy stoliku, nie rzucimy się na byle co do zjedzenia.
3) Zamówić od razu po zajęciu stolika dzbanek wody i zacząć popijać. Gdy wydaje nam się, że jesteśmy głodni, często po prostu chce nam się pić.
4) Zapytać o wielkość wybranych potraw – jeśli są duże, można się z kimś podzielić lub poprosić o mniejszą porcję.
5) Zamawiając potrawy, poradzić się kelnera, ile wybrać.
6) Nie myśleć o deserze przed skończeniem dania głównego – do tego czasu możemy uznać, że nie mamy już ochoty na nic więcej.
7) Przestać jeść, gdy ustąpi głód – nie trzeba przecież dokładnie „wymieść” wszystkiego z talerza.

Jak kontrolować jedzenie poza domem

➽ Można dokładnie liczyć kalorie (zalecana ilość to 2000 dziennie w przypadku kobiet i 2500 w przypadku mężczyzn), ale odpowiednio zbilansowany posiłek to kwestia równie ważna.

Pamiętajmy, to my jesteśmy kierowcą w kulinarnej podróży – po prostu cieszmy się jedzeniem.
➽ Warto wypróbować następujące sposoby: W dniu, w którym będziemy jedli poza domem, starać się, żeby pozostałe posiłki były niezbyt kaloryczne. Dzięki temu w restauracji będziemy mogli sobie pozwolić na więcej.
Warto wcześniej zajrzeć do menu na stronie internetowej restauracji – czasem można znaleźć informację o składnikach i kaloryczności potraw. Zapoznać się ze składnikami różnych kuchni świata, żeby wiedzieć, które potrawy są zdrowe, a które nie.
Bez względu na rodzaj zamówionej potrawy, zadbać o dużą ilość warzyw na talerzu. Trzymać się z daleka od darmowych przekąsek takich jak chleb, bułki, nachos i masło.
Poprosić o podanie dressingów i sosów oddzielnie oraz o umiarkowanie duże porcje.
Zjeść najpierw produkty niskokaloryczne – zacząć od warzyw.
Jeść świadomie: aby jedzenie sprawiało jeszcze więcej przyjemności, warto odkładać sztućce pomiędzy kęsami i rozkoszować się smakiem potraw.
Zamiast słodkich napojów zamówić do jedzenia wodę lub mały kieliszek wina.

Fot. Adobe Stock