

10 إضافات صحية لتعزيز فوائد النظام الغذائي... تعرفوا عليها



في السعي للحصول على نظام غذائي متوازن ولذيذ، غالباً ما تلعب الإضافات الغذائية "دورا حيويا"، في حين أن بعض الإضافات الغذائية يمكن أن تكون مليئة بالسكر والدهون غير الصحية والمواد المضافة، إلا أن هناك الكثير من الخيارات الصحية أيضاً.

وقدم تقرير نشرته صحيفة "India of Times"، قائمة بعشرة خيارات صحية لإضافات تعزز مذاق الطعام وتساهم في تحسين الصحة بشكل عام:

1. زيت زيتون بكر ممتاز

يعد زيت الزيتون البكر أحد المنتجات الأساسية في منطقة البحر الأبيض المتوسط، والتي إضافتها إلى العديد من الأطباق الشهية. ويتميز بأنه غني بالدهون الأحادية غير المشبعة الصحية للقلب ومضادات

2. الزبادي اليوناني

يمكن للزبادي اليوناني الغني بالبروتين أن يحل محل القشدة الحامضة أو المايونيز في العديد من الوصفات. ويمتاز بأنه مصدر رائع للبروبيوتيك والكالسيوم.

3. غواكامولي

يعد الغواكامولي، الذي يتم إعداده من الأفوكادو، لذيذًا ويوفر الدهون الصحية والألياف والفيتامينات المختلفة. ويعتبر الغواكامولي، أو الوَكَمُولَة بحسب طريقة النطق باللغة المكسيكية، غمسًا مثاليًا أو طبقة علوية للتاكو والسندويشات.

4. الصلصة

تتميز الصلصة الطازجة المصنوعة من الطماطم والبصل والفلفل بأنها منخفضة السعرات الحرارية ومليئة بالفيتامينات ومضادات الأكسدة. تضيف الصلصة لمسة من النكهة إلى الأطعمة ولا تؤثر على الوزن.

5. الحمص

يمثل الحمص المصنوع من الحمص والطحينة وزيت الزيتون، إضافة مهمة لأنه غني بالبروتين ومثالي لتغميس الخضراوات أو دهنه على البسكويت المصنوع من الحبوب الكاملة.

6. الخردل

يمكن استبدال عبوات الكاتشب السكرية بالخردل. إنه منخفض السعرات الحرارية ويضيف لمسة منعشة إلى السندويشات واللفائف والمخللات.

7. بيستو

تحتوي صلصة البيستو الخضراء عادة على الريحان والصنوبر وزيت الزيتون وجبنة البارميزان. إنها إضافة لذيذة إلى المعكرونة أو السلطات أو كطبقة للسندويشات.

8. الخل البلسمي

يضيف رذاذ من الخل البلسمي العمق والحلاوة إلى السلطات والخضراوات المشوية. وهو معروف بفوائده الصحية المحتملة، بما في ذلك تحسين عملية الهضم والتحكم في نسبة السكر في الدم.

9. صلصة حارة

إذا كان الشخص يستطيع تحمل الحرارة، فإن الصلصة الحارة هي وسيلة منخفضة السعرات الحرارية لإضافة متميزة إلى الوجبات الغذائية. يعد الكابيسيسين، هو المركب المسؤول عن الحرارة، والذي يعزز أيضًا عملية التمثيل الغذائي.

توفر زبدة الجوز الطبيعية، مثل زبدة اللوز أو الفول السوداني، الدهون الصحية والبروتين والألياف. يمكن نشرها على خبز الحبوب الكاملة، أو استخدامها كغموس لبعض الفاكهة.