Полезные советы домашней кухни

Все мы - любители полуфабрикатов, но домашняя еда более полезна для здоровья. Существует

большое количество рецептов приготовления пищи за считанное время. Быстрее похода в

ресторан или ожидания доставки. Будучи плохим поваром, вы найдёте отличный повод встретиться с друзьями. Отсутствие опыта не помешает вам быстро научиться готовить.

Преимущества:

— Полезно для здоровья

Домашняя еда способствует поддержанию иммунной системы, снижает риск заболевания сердца,

рака, диабета, понижает кровяное давление. Это придаст сил, улучшит качество сна. Поможет женщинам уменьшением предменструального синдрома и менопаузы и повышением

фертильности.

При соблюдении диеты и похудении вы сможете контролировать ингредиенты и их количество,

легко справляясь с аллергией и контролируя вес.

Домашнее приготовление не оставляет шансов случайно заразиться пищевой инфекцией. Также

помогает в борьбе с когнитивными функциями, снижает риск заболевания Альцгеймера и

повышает умственные способности. Детям поможет вырасти здоровыми и стабилизировать энергию.

-Социальные и эмоциональные

Процесс приготовления домашней еды придаст сил и улучшит настроение. Поможет снять

стресс и проявить творческие способности. При соблюдении диеты, готовя домашние блюда, вы повысите стрессовую устойчивость и улучшите настроение.

Процесс приготовления пищи дома может придать сил и улучшить ваше настроение и

самооценку. Приготовление еды с семьёй и друзьями, поможет сблизиться, снять стресс и расширить круг общения. Вы почувствуете себя счастливее телом и душой, формируя здоровые привычки.

С чего начать?

Вначале подберите полезные и свежие ингредиенты. Сладкие угощения и выпечка нанесут вред

здоровью и фигуре. Ограничьте количество сахара и соли, иначе еда уже не будет здоровой.

Добавляйте больше специй для придания вкуса и аромата.

Готовьте на пару. Обжаривают овощи. Для рыбы или курицы используйте гриль. Добавляйте

травы, специи, немного соуса.

Используйте остатки с бульона на следующий обед или ужин. Сделайте

побольше гарнира для последующего использования. Остатки еды можете

замораживать, при нежелании готовить еда будет храниться в морозильнике.

Замените способы приготовления более здоровыми. Запекайте вместо жарки. Соль замените на

чесночный или луковый порошок. Употребляйте меньше сахара. Используйте меньше мяса и

больше овощей. Отдавайте предпочтение цельно зерновым видам муки, макарон и хлеба.

Для быстрого приготовления храните баночки с помидорами, фасолью, тунцом и пакеты

замороженных овощей.

Медленно, но уверенно

Разрешите себе действовать свободно и с ошибками. Рис может подгореть и суп перевариться.

Первый блин станет комом, но дальше — вкуснее.