

# מדריך ההמבורגר הרשמי

אנחנו הישראלים יודעים דבר או שניים על תזונה נכונה, אבל לאור גל הג'אנק פוד ששוטף אותנו החלטנו שחשוב לחדד את הנהלים. אז איך תעשו את ההמבורגר שלכם בריא?

שני נוי | עיצוב: סטודיו mako | mako בריאות | פורסם 30/05/16 17:20



הרי זה אף פעם לא רק המבורגר | צילום: istockphoto

המבורגר בפני עצמו זה לא כזה נורא, יש לנו חלבון ופחמימה והרבה מאוד פעמים יש גם ירקות טריים בפנים,



לחם לבן הוא לא הדבר הכי בריא בעולם, ותמיד כדאי לשאוף ללחמנייה מקמח מלא. מה גם שהלחמנייה של ההמבורגר טעימה במיוחד משום שמוסיפים לה סוכר



רטבים הם הבעיה הכי גדולה של ההמבורגר- מיונז מכיל המון שומן וקטשופ מכיל המון סוכר. כדאי להסתפק במריחה קלה בשביל הטעם



ירקות טריים זה מעולה ומוסיף ערכים תזונתיים למנה. עם זאת, תוספת של חמוצים היא פחות מומלצת בשל תכולת נתרן גבוהה



בשר הקציעה הממוצעת הוא בשר בקר שעשיר בשומן רווי ומעובד. בנוסף, גם דרך הבישול שלה מורידה את הערכים התזונתיים. תמיד תעדיפו קציעה אפויה, עם פחות אחוזי שומן



### **אז מותר או אסור לאכול את זה?**

אם אתם כבר מפנקים את עצמכם בהמבורגר, כדאי לעשות את זה מבלי להגזים עם הרטבים והצ'יפס. כל עוד שומרים על האיזון, אפשר לאכול המבורגר וזה ממש בסדר. אבל, חשוב לזכור שאי אפשר פשוט לאכול את זה בכל יום. בנוסף, אם אתם אכן מתכוונים לאכול המבורגר בתדירות גבוהה, כדאי דווקא לבחור בהמבורגר צמחוני שעשוי מקטניות (לא מעובד). לקטניות יש ערך תזונתי מאוד גבוה הכולל ברזל, חלבון וסיבים תזונתיים."