

Những thói xấu trong ăn uống nên tránh

Tác Giả: Saigon Echo số 10

Thứ Bảy, 27 Tháng 3 Năm 2010 10:40

Đầu tiên đây là một số thói xấu trong ăn uống mà chúng ta nên để ý mà chỉ báo cho các cháu trong nhà tránh để ngấm phàm phàm

1- Nhúng vào đĩa chấm thức ăn đang ăn dở (double dipping)

Bạn đừng cho rằng không ai nhìn thấy khi bạn lấy miếng “nacho” đang ăn dở quẹt thêm một chút salsa để trên bàn ăn hoặc khi bạn chấm cà-rốt đã cắn dở vào trong đĩa nước sốt hummus. Dù là món sốt hành tây (onion dip) có ngon thì đâu bạn cũng đừng bao giờ nhúng miếng bánh đang ăn dở vào trong đó.

2- Dùng tay chấm đĩa ăn

Ngoài trừ những món ăn mà thông thường có thể chấm tay ăn (như bánh mì và cà-ry nóng hoặc củ rau sống “crudités”) còn thì bạn phải sử dụng những vật dụng để ăn uống thích hợp, nhất là khi ngồi bàn tiệc nhậu với người khác. Lẽ tự nhiên khi trông thấy một miếng “tortellini” ngon lành và miếng ăn ai chấm ngấm “chấm” lấy ăn liền, những làm như vậy quá thô lỗ mà lại mất vệ sinh nữa.

3- Không rửa tay trước khi ăn

Bạn luôn luôn nhớ phải rửa tay trước khi đưa tay lên miệng, dù là trong tay có dính thức ăn hay một miếng snack thơm ngon. Bạn nên nhớ là khi bạn mở cửa, bấm nút đèn điện, dùng nhà vệ sinh thì biết bao mầm mống bệnh nguy hiểm đã bám vào tay bạn...và chắc chắn bạn sẽ đem mầm mống nuốt chúng vào trong bụng chút nào!

4- Vừa ăn vừa nói

Trước đây ông bà thường khuyên nên “ngậm miệng” trong khi ăn. Ngày nay có vẻ như ai cũng

Những thói xấu trong ăn uống nên tránh

Tác Giả: Saigon Echo số 10

Thứ Bảy, 27 Tháng 3 Năm 2010 10:40

luôn luôn ăn uống vội vàng cho xong hoặc vừa “gặm” miếng snack vừa nói chuyện qua đi nên thói đi đứng. Dĩ nhiên chúng ai muốn bắt gặp mọi người nhai nhồm nhoàm đầy cả hoa broccoli hay cả miếng mì ống lasagna đầy phô-mát. Và tôi nói trong khi ăn còn có thể gây phiền toái, và tình huống tồi tệ nhất là bạn vô tình “phun” bắn đồ ăn vào mặt người khác

5- Ăn uống vội vàng

Ăn uống vội vàng trông chúng đẹp mắt tí nào mà tôi không tốt cho tiêu hóa . Nếu bạn không muốn người khác nhìn mình bằng con mắt khó chịu hoặc để ý tới bạn thì bạn hãy ăn uống từ từ.. Nhưng vậy bạn cũng còn có dịp thưởng thức đồ ăn ngon và bạn sẽ tận hưởng bữa ăn ngon và sẽ ăn ít hơn.

6- Dùng quá nhiều đồ gia vị

Phết một lớp mỏng mayonnaise lên bánh hoặc cho một chút ketchup lên khoai chiên thì được. Nhưng nếu bạn vội vàng cho quá nhiều đồ gia vị thì mọi sẽ trở thành nhớp nhúa. Hơn nữa bạn sẽ làm át đi hương vị của món ăn nếu dùng đầy ranch dressing hoặc sour cream. Bạn luôn luôn cần nhớ là chỉ dùng đồ gia vị một cách vừa phải.