

Λίγα λόγια για την υγιεινή διατροφή

Η υγιεινή διατροφή παρέχει όλες τις θρεπτικές ουσίες που χρειάζεται το σώμα ώστε να είναι υγιές. Έχει ποικιλία και είναι πλούσια σε φρούτα και λαχανικά, ενώ περιέχει ελάχιστα κεκορεσμένα λιπαρά, τα οποία βρίσκονται σε προϊόντα του εμπορίου, το κρέας, το πλήρες γάλα, το βούτυρο και το τυρί. Η διατροφή πρέπει να καλύπτει τις ανάγκες του σώματος σε ενέργεια συμβάλλοντας παράλληλα στη διατήρηση ενός φυσιολογικού βάρους. Με την υγιεινή διατροφή, ελαττώνεται ο κίνδυνος

καρδιοπαθειών και άλλων παθήσεων, όπως κάποιες μορφές καρκίνου και διαβήτη. Η υγιεινή διατροφή είναι ιδιαίτερα ευεργετική για την καρδιά σας. Επιδρά με διάφορους τρόπους όπως π.χ. βοηθά να διατηρείται η ποσότητα



χοληστερίνης στο αίμα σε φυσιολογικά επίπεδα, βοηθά να βελτιώσετε την αρτηριακή πίεση και να μην πάρετε βάρος. Εκτός από τα θέματα υγείας, η υγιεινή διατροφή μπορεί επίσης να βελτιώσει την αυτοπεποίθηση και την εμφάνιση σας.

Υπάρχουν πολλοί τρόποι να τρώτε πιο υγιεινά. Θυμηθείτε. Μην προσπαθήσετε να τα αλλάξετε όλα αμέσως. Μερικές μικρές αρχικές αλλαγές θα κάνουν την μεγάλη διαφορά!!

Ένα σωστό διατροφικό πρόγραμμα θα πρέπει να περιλαμβάνει τροφές από όλες τις ομάδες τροφίμων: γάλα, λαχανικά, ψωμί και δημητριακά, φρούτα, ψάρια, πουλερικά και κρέας.

ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΕΣ ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ

- Καταναλώνετε καθημερινά τουλάχιστον 2 λίτρα νερό, είναι απαραίτητο για την εξασφάλιση της υδατικής ισορροπίας του οργανισμού και μπορεί να αποτελέσει σημαντική πηγή απαραίτητων στοιχείων, όπως το φθόριο, το ιώδιο κ.α. Πίνετε νερό ανάμεσα στα γεύματα και όχι κατά τη διάρκεια αυτών.
- Καταναλώνετε καθημερινά σαλάτες μαζί με το κυρίως πιάτο, προσφέρουν βιταμίνες και φυτικές ίνες, απαραίτητες για τη σωστή λειτουργία του πεπτικού συστήματος και δρουν προστατευτικά έναντι της στεφανιαίας νόσου και των περισσότερων νεοπλασιών.
- Αυξήστε την κατανάλωση φρούτων και χυμών, παρέχοντας έτσι στον οργανισμό σας πληθώρα απαραίτητων βιταμινών. Τονώνουν τον οργανισμό και δρουν προστατευτικά έναντι πολλών νόσων.
- Ξεκινάτε τη μέρα σας με ένα καλό πρωινό. Μετά τις ώρες του νυχτερινού ύπνου, παρέχει στον οργανισμό την απαραίτητη ενέργεια για ένα καλό ξεκίνημα, αποτρέποντας σας από τα μετέπειτα “τσιμπολογήματα”.
- Πίνετε καθημερινά 1- 2 ποτήρια γάλα και τρώτε γιαούρτια, έτσι ώστε να εξασφαλίζεται η απαραίτητη πρόσληψη ασβεστίου και φωσφόρου.
- Περιορίστε την κατανάλωση αλατιού, αναψυκτικών και καφέδων, προκαλούν κατακράτηση υγρών και κάνουν κυτταρίτιδα!
- Περιορίστε την κατανάλωση αλκοολούχων ποτών. Προτιμήστε κρασί.
- Προτιμήστε την κατανάλωση ελαιόλαδου έναντι άλλων λιπών (βούτυρο, μαργαρίνη κ.ο.κ.). Το ελαιόλαδο προμηθεύει τον οργανισμό με απαραίτητα λιπαρά οξέα, καθώς επίσης με αντιοξειδωτικές βιταμίνες κατά της γήρανσης! Προσθέστε το στο φαγητό σας προς το τέλος του μαγειρέματος και πάντα με μέτρο.
- Αποφύγετε την κατανάλωση λιπαρών τροφίμων (τσιπς, πίτσες, fast food, ξηρούς καρπούς, λιπαρά κρέατα & αλλαντικά, σάλτσες, γλυκά). Καταναλώνετε κυρίως βραστά, ψητά και σχάρας και αποφύγετε τα τηγανητά. Προτιμάτε άπαχα κρέατα και αφαιρείτε πάντα το ορατό λίπος.

- Τρώτε 1-2 φορές την εβδομάδα όσπρια, 1-2 ψάρι, 1-2 κρέας και 1-2 ζυμαρικό ή ρύζι.
- Αν καταναλώσετε κάτι ιδιαίτερα λιπαρό, προσπαθήστε ταυτόχρονα να καταναλώσετε μεγάλη ποσότητα πράσινης σαλάτας ή χορταρικών, έτσι ώστε να δεσμεύσει όσο το δυνατόν μεγαλύτερη ποσότητα χοληστερόλης και να επέλθει γρηγορότερα ο κορεσμός.
- Να τρώτε ήρεμα και αργά και σε τακτές ώρες μέσα στην ημέρα, κατανέμοντας τις τροφές σε 2-3 κυρίως γεύματα (πρωινό, μεσημεριανό, βραδινό) και 2-3 ενδιάμεσα (δεκατιανό, απογευματινό, προ του ύπνου).
- Αυξήστε την φυσική σας δραστηριότητα, ακόμα και με λίγες ώρες περπάτημα. Θυμηθείτε ότι αν ακολουθείτε σωστή διατροφή και ταυτόχρονα γυμνάζεστε, θα είστε πάντα υγιής και σε φόρμα.
- Τρόφιμα με ελάχιστη θερμιδική αξία, τα οποία μπορείτε άφοβα να καταναλώνετε είναι τα ακόλουθα: αγγούρι, άνηθος, γαρίφαλο, δυόσμος, κανέλλα, κάρυ, κάπαρη, λεμόνι, λάχανο, μαρούλι, μουστάρδα, μαϊντανός, ξύδι, πίκλες, ρόκα, σπανάκι, σκόρδα, φασκόμηλο/ χαμομήλι κτλ.

