

10 Αυγούστου 2016

Πως το Super Market μας παχαίνει

/ [Επιστήμες](#), [Τέχνες](#) & [Πολιτισμός](#)



Υπάρχει μία άμεση σχέση μεταξύ του σούπερ μάρκετ και της διατροφής μας. Ένα καλοστημένο μάρκετινγκ για το πόσα προϊόντα θα αγοράσεις από την στιγμή που θα μπεις μέσα σε ένα σούπερ μάρκετ.

Οι διάδρομοι, τα φανταχτερά χρώματα, οι επισημάνσεις των προσφορών, ο διάδρομος με τις σοκολάτες και τα μπισκότα που είναι πάντα πριν από το ψυγείο με το γάλα είναι μερικά από αυτά που θα σε κάνουν να βγεις από το σούπερ μάρκετ με τουλάχιστον μία σακούλα με επιπλέον προϊόντα που συνεπάγονται επιπλέον θερμίδες.

Ας δούμε τα κυριότερα σημεία που θα πρέπει να ακολουθήσεις για τα ψώνια σου:

1. Δημιούργησε μία λίστα με τα προϊόντα που χρειάζεσαι.

Μην κάνεις το λάθος να μπεις στο σούπερ μάρκετ χωρίς λίστα με τα απαιτούμενα γιατί σίγουρα θα βγεις από αυτό έχοντας πάρει περιττά προϊόντα, που τις περισσότερες φορές ανήκουν στην κατηγορία των προϊόντων με αυξημένα λιπαρά (όπως μπισκότα, σοκολάτες, τσιπς) Από τη στιγμή που θα μπουν στο ντουλάπι σου, σίγουρα κάποια στιγμή θα καταλήξουν στο στομάχι σου.

Οργανώσου σωστά, ταξινόμησε τα προϊόντα που χρειάζεσαι σε στήλες στη λίστα σου, εκτύπωσέ την και άσε αυτήν να σε καθοδηγήσει στους διαδρόμους του σούπερ μάρκετ. Θα κερδίσεις χρόνο αφού δεν θα τριγυρνάς μέσα στο σούπερ μάρκετ προσπαθώντας να θυμηθείς τι σου λείπει και στο τέλος θα γυρίσεις σπίτι σου χωρίς τίποτα περιττό.

2. Διάβασε πάντα τις διατροφικές ετικέτες των προϊόντων.

Αφιέρωσε λίγα λεπτά διαβάζοντας την διατροφική ετικέτα κάθε νέου προϊόντος που χρειάζεται να αγοράσεις. Διάβασε και μάθε για τα θρεπτικά συστατικά αλλά και για τα πρόσθετα που περιέχει και έπειτα αποφάσισε αν καλύπτει τις απαιτήσεις σου. Ρώτησε τον διαιτολόγο σου και ενημερώσου για οποιαδήποτε απορία.

3. Μην παρασύρεσαι από τις προσφορές.

Είναι συχνό να αγοράζουμε πολυσυσκευασίες με τρόφιμα που δεν έχουμε στη λίστα μας με το σκεπτικό της συμφέρουσας προσφοράς. Μην ακολουθείς αυτή την τακτική και απέφυγε την αγορά πολυσυσκευασιών ή προσφορών σε προϊόντα που δεν χρειάζεσαι.

4. Επέλεξε φρέσκα φρούτα και λαχανικά.

Προσπάθησε να διαλέγεις φρέσκα φρούτα εποχής έναντι των κονσερβοποιημένων

και φρέσκα λαχανικά έναντι των κατεψυγμένων. Θυμήσου πως όσα περισσότερα χρώματα τόσες περισσότερες βιταμίνες και θρεπτικά συστατικά

5. Μην πας στο σούπερ μάρκετ πεινασμένος.

Απέφυγε να πας στο σούπερ μάρκετ αν πρώτα δεν έχεις φάει. Τις περισσότερες φορές θα παρασυρθείς και θα πάρεις τρόφιμα που δεν χρειάζεσαι κυρίως της κατηγορίας junk food.

Ακολούθησε τα παραπάνω και σίγουρα η λίστα και η οργάνωση θα γίνουν σύμμαχοί σου στο αδυνάτισμα και στη διατήρηση της σωστής διατροφής. Όσα υπάρχουν στη λίστα σου, αυτά θα μπουν στο καλάθι σου και θα φτάσουν στο σπίτι σου. Μην παρασύρεσαι και μην βάζεις στο σπίτι σου τρόφιμα που δεν χρειάζεσαι, γιατί σίγουρα αν υπάρχουν στο σπίτι σου θα τα δοκιμάσεις.

Οργανώσου τώρα κιόλας!

Γιαννιώτη Πωλίνα

Διαιτολόγος Διατροφολόγος

Πηγή: polinagiannioti.gr