

12 Οκτωβρίου 2016

Αυτές οι 7 αλλαγές στην κουζίνα θα σας βοηθήσουν να χάσετε βάρος

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



υγιεινή διατροφή είναι στόχος για όσους θέλουν να χάσουν βάρος, αλλά και να έχουν καλή υγεία. Πολλές φορές, όμως, η κουζίνα μας σαμποτάρει το στόχο μας, μας δυσκολεύει και το χειρότερο είναι μπορεί να μην το καταλαβαίνουμε. Δείτε τι μπορείτε να αλλάξετε για να γίνουν όλα πιο εύκολα και να φτάσετε το στόχο σας με επιτυχία.

Καθαρίστε τους πάγκους σας

Κάθε τρόφιμο που είναι ορατό σας θυμίζει συνεχώς ότι είναι διαθέσιμο για να το φάτε και το πιθανότερο είναι να το φάτε πρώτο. Γι' αυτό φροντίστε τα τρόφιμα που θα έχετε στο οπτικό σας πεδίο στην κουζίνα να είναι υγιεινά, όπως φρούτα κι όχι π.χ. ένα μπολ με μπισκότα σοκολάτας. Ιδανικά, ένα μπολ γεμάτο με φρέσκα φρούτα θα σας δώσει ώθηση προς τη θετική κατεύθυνση.

Αποθηκεύστε γεύματα σε τάπερ μιας μερίδας

Όταν μαζεύετε το φαγητό που περίσσεψε, είναι καλύτερο να το χωρίζετε σε μερίδες, προκειμένου να είναι έτοιμο για κατανάλωση την επόμενη φορά. Αν τοποθετείτε μεγάλες ποσότητες σε ένα μεγάλο τάπερ, το πιθανότερο είναι να φάτε περισσότερο την επόμενη φορά που θα θελήσετε ένα σνακ ή ένα γεύμα και μπροστά σας θα βρείτε 2 κομμάτια παστίτσιο από προχθές.

Η κατάψυξη δεν είναι μόνο για παγωτά

Χρησιμοποιήστε την κατάψυξη

Αν δεν έχετε ένα σίγουρο σχέδιο για τα περισσευούμενα φαγητά σας, μπορείτε να τα καταψύξετε και να τα ξεπαγώσετε μόνο όταν τα χρειάζεστε, αντί να τα έχετε εύκαιρα ανά πάσα στιγμή στο ψυγείο σας και να τσιμπολογάτε.

Κάντε ανακατανομή στο ψυγείο σας

Αν το ψυγείο σας έχει την κατάψυξη στο κάτω μέρος, τότε τα συρτάρια για τα λαχανικά είναι σχετικά ψηλά, οπότε σας βολεύει να τα τοποθετείτε εκεί, χωρίς να τα ξεχνάτε. Αν, όμως, η κατάψυξη είναι στο πάνω μέρος, τότε αν βάλετε τα λαχανικά σας στα συρτάρια, το πιθανότερο είναι να μην τα θυμάστε, καθώς δεν θα βρίσκονται στο οπτικό σας πεδίο. Προτιμήστε, λοιπόν, να «κρύψετε» κάτι πιο ανθυγιεινό στα συρτάρια και να έχετε τα λαχανικά σας σε ορατό σημείο.

Όσο πιο όμορφη είναι η κουζίνα σας, τόσο περισσότερο χρόνο θα περνάτε σε αυτή

Γεμίστε την κουζίνα με αξεσουάρ

Το φαγητό που ετοιμάζουμε στο σπίτι είναι αδιαμφισβήτητα πιο υγιεινό από αυτό που παραγγέλνουμε έξω, γι' αυτό είναι σημαντικό να κάνουμε τη μαγειρική διαδικασία πιο απολαυστική και ευχάριστη. Βάλτε στην κουζίνα σας κεριά για να την κάνετε πιο «ζεστή» το χειμώνα, τοποθετήστε ένα ραδιόφωνο για μουσική και παρέα και διακοσμήστε την έτσι ώστε να σας εμπνέει να φάτε εκεί κι όχι στον καναπέ ή στο πόδι.

Επενδύστε σε ένα καλό μαχαίρι

Όταν τα εργαλεία με τα οποία μαγειρεύετε (όπως τα μαχαίρια) είναι καλής ποιότητας, η μαγειρική γίνεται μια πολύ πιο ευχάριστη δραστηριότητα. Ανάμεσα στα βασικά που πρέπει να προσέξετε είναι τα μαχαίρια, ένας αποφλοιωτής κι ένα καλό ξύλο κοπής. Αν αισθάνεστε ότι έχετε καλό εξοπλισμό, τότε είναι πιο πιθανό να ασχοληθείτε με τη μαγειρική. Η ιδέα αυτή, βέβαια, μπορεί να εξαπλωθεί και σε άλλον εξοπλισμό, όπως σε έναν καλό πλάστη, ένα καλό ταψί για πίτσα κ.ο.κ.

Το (μικρό) μέγεθος μετράει!

Πάρτε μικρότερα πιάτα και ψηλότερα ποτήρια

Σύμφωνα με έρευνα του Cornell University, τα μεγαλύτερα πιάτα οδηγούν σε κατανάλωση μεγαλύτερων μερίδων. Έχοντας υπόψη μας ότι πάντα προσπαθούμε να τελειώσουμε αυτό που έχουμε στο πιάτο μας, τα μεγάλα πιάτα μας προσθέτουν θερμίδες χωρίς να το θέλουμε. Το ίδιο ισχύει και για τα ποτήρια: πίνουμε λιγότερο από ένα ψηλό ποτήρι, απ' ό,τι από ένα φαρδύ. Γι' αυτό, βάλτε μπρος για νέες αγορές.

Πηγή: clickatlife.gr