

31 Ιανουαρίου 2017

Συμβουλές που θα αλλάξουν τη διατροφή σας για πάντα

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



παίρνετε συχνά βάρος, έστω και 1-2 κιλά, και βρίσκεστε μονίμως σε δίαιτα, τότε οι αυξομειώσεις αυτές όπως αναφέρουν οι ειδικοί οφείλονται σε λανθασμένες διατροφικές συνήθειες, συχνές “ατασθαλίες” και ασταθή γεύματα. Αν ο αριθμός των κιλών αυξάνεται επικίνδυνα, τότε μάλλον ήρθε η ώρα να αλλάξετε μια για πάντα το τρόπο που τρώτε.

Τα τρόφιμα που καταναλώνουμε, και κυρίως η ποσότητα και η συχνότητα με την οποία τα καταναλώνουμε, επιδρούν στην υγεία και στην ευεξία μας. Εξίσου σημαντικά για μια υγιεινή διατροφή είναι και ο αριθμός των γευμάτων μέσα στην ημέρα, ο τρόπος κατανάλωσής τους αλλά και το περιβάλλον όπου γευματίζουμε.

Σύμφωνα με τους διατροφολόγους, υπάρχουν έξι “χρυσοί” κανόνες για την καθημερινή μας διατροφή:

- Φροντίστε να καταναλώνετε 3 κύρια γεύματα (πρωινό, μεσημεριανό, βραδινό) καθημερινά και σε σταθερές ώρες.

- Μην παραλείπετε το πρωινό.

- Κάθε κύριο γεύμα θα πρέπει να περιλαμβάνει τουλάχιστον μία πηγή δημητριακών, λαχανικών και φρούτων.

- Εκτός από τα 3 κύρια γεύματα, μπορείτε να καταναλώνετε και ενδιάμεσα μικρογεύματα-“σνακ” (π.χ., δεκατιανό, απογευματινό).

- Για τα ενδιάμεσα μικρογεύματα, επιλέξτε υγιεινά τρόφιμα, όπως φρούτα, γαλακτοκομικά, δημητριακά ολικής άλεσης, λαχανικά. Η κατανάλωση ενδιάμεσου μικρογεύματος χωρίς να πεινάτε, και ιδιαίτερα η επιλογή λιγότερο υγιεινών τροφίμων μπορεί να οδηγήσουν σε αύξηση του σωματικού βάρους.

- Είναι τέλος σημαντικό να γευματίζετε σε ευχάριστο περιβάλλον, χωρίς βιασύνη και, αν είναι δυνατόν, με την οικογένεια συγκεντρωμένη ή με παρέα.

Το πρωινό αποτελεί σημαντικό γεύμα της ημέρας. Η συστηματική κατανάλωσή του σχετίζεται με πιο υγιεινές διατροφικές συνήθειες, καλύτερη σωματική και πνευματική υγεία σε όλες τις ηλικίες, μικρότερο κίνδυνο παχυσαρκίας και χρόνιων νοσημάτων, αλλά και μειωμένο άγχος, καλύτερη απόδοση και λιγότερα λάθη και τραυματισμούς στο εργασιακό περιβάλλον.

Από την άλλη πλευρά, για το βραδινό γεύμα προτείνεται η κατανάλωση μαγειρεμένου φαγητού και η αποφυγή συστηματικής κατανάλωσης “γρήγορου φαγητού”, όπως τοστ, σάντουιτς κ.ά. Μπορεί να καταναλωθεί και το φαγητό που έχει περισσέψει από το μεσημέρι. Καλή ιδέα για το βραδινό γεύμα αποτελούν και οι σαλάτες (π.χ., πράσινη σαλάτα με κοτόπουλο, πολύχρωμη σαλάτα με αυγό, ντάκος, τονοσαλάτα).

Πηγή: Εθνικοί Διατροφικοί Οδηγοί- capital.gr