

10 εύκολοι τρόποι για να βελτιώσουμε τη διατροφή μας χωρίς κόπο!

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



1. **Ακολουθούμε το πρότυπο της**

Μεσογειακής διατροφής

- α. Τρώμε άφθονα λαχανικά & φρούτα
- β. Τρώμε συχνά όσπρια και ξηρούς καρπούς
- γ. Επιλέγουμε το ελαιόλαδο ως κύρια πηγή λίπους στη διατροφή μας.
- δ. Τα δημητριακά είναι προτιμότερο να είναι ακατέργαστα γιατί είναι πολύ πιο θρεπτικά σε αυτή τη μορφή.
- ε. Δεν ξεχνάμε να τρώμε λιπαρά ψάρια (1-2 φορές την εβδομάδα), κατά προτίμηση μικρά σε μέγεθος.
- ζ. Περιορίζουμε την κατανάλωση κόκκινου κρέατος.

2. **Προτιμάμε ημίπαχο γάλα και γιαούρτι με χαμηλά λιπαρά.**

3. **Περιορίζουμε την κατανάλωση επεξεργασμένων κρεάτων (αλλαντικά).**

4. **Περιορίζουμε την κατανάλωση τροφίμων, όπως τα αλμυρά σνακ, παγωτά,**

τηγανητά, μπισκότα και ροφήματα με ζάχαρη, ιδιαίτερα κατά τη διάρκεια καθιστικών δραστηριοτήτων ή σε στιγμές ανίας, επειδή είναι τρόφιμα **υψηλής ενεργειακής πυκνότητας & χαμηλής διατροφικής αξίας**.

5. Επιλέγουμε νερό αντί για ροφήματα με προστιθέμενα σάκχαρα.

6. **Περιορίζουμε το αλάτι** και το αντικαθιστούμε με αρωματικά φυτά.

7. **Δεν ξεχνάμε το πρωινό γεύμα** (προβλέπονται τουλάχιστον 3-5 γεύματα την ημέρα).

8. Μαγειρεύουμε στο σπίτι και **περιορίζουμε τα έτοιμα φαγητά, το delivery** και τα γεύματα σε fast foods.

9. **Προσέχουμε το μέγεθός των μερίδων.**

10. **Τρώμε μόνο όταν πεινάμε πραγματικά** και σταματάμε τη λήψη τροφής όταν έχουμε χορτάσει. Τρώμε στο τραπέζι και απολαμβάνουμε κάθε μπουκιά του φαγητού μας.

Πηγή: kalyterizoi.gr