

Κάντε στροφή στην υγιεινή διατροφή

2010-05-16 17:13:59

Σωστή διατροφή = στερήσεις για μια ζωή; Όχι, κάτι τέτοιο **δεν** ισχύει. Στην υγιεινή διατροφή δεν υπάρχουν «καλά» και «κακά» τρόφιμα. Όλες οι τροφές επιτρέπονται, με μέτρο και αναλογίες, που δεν είναι ίδιες για όλους τους ανθρώπους. Εξαρτώνται από το φύλο, την ηλικία, το επάγγελμα, τη σωματική δραστηριότητα, τις υπάρχουσες παθήσεις ή την προδιάθεση για παθήσεις, τις ειδικές καταστάσεις, όπως είναι η κύηση, ο θηλασμός, κ.λπ.

Με ποιους τρόπους λοιπόν μπορείτε να βελτιώσετε τη διατροφή σας ώστε να παρέχετε στον οργανισμό σας υγεία και μακροζωία;

- Καταναλώνετε ημερησίως περίπου 5-6 μικρά γεύματα.
- Καταναλώνετε καθημερινά τουλάχιστον 2 λίτρα νερό, ώστε να υπάρχει υδατική ισορροπία στον οργανισμό.
- Καλό θα ήταν να τρώτε όσπρια 1-2 φορές την εβδομάδα, 2 φορές την εβδομάδα ψάρι, 1 φορά λευκό κρέας (κοτόπουλο ή κουνέλι), 1 φορά κόκκινο κρέας και 1 φορά ζυμαρικό ή ρύζι.
- Ξεκινήστε τη μέρα σας με ένα καλό και υγιεινό πρωινό, όπως γάλα με δημητριακά ή φρυγανιές με μέλι.
- Συνοδεύετε πάντα το κυρίως γεύμα σας με σαλάτες με ποικιλία λαχανικών, που περιέχουν βιταμίνες και φυτικές ίνες, απαραίτητες για τη σωστή λειτουργία του πεπτικού συστήματος.
- Καταναλώνετε καθημερινά 4-5 μερίδες φρούτων και λαχανικών, που παρέχουν στον οργανισμό σας πληθώρα απαραίτητων βιταμινών.
- Προτιμήστε την κατανάλωση ελαιολάδου έναντι άλλων λιπών (βούτυρο, μαργαρίνη), διότι είναι πλούσιο σε απαραίτητα λιπαρά οξέα και αντιοξειδωτικές βιταμίνες. Προσθέστε το στο φαγητό σας προς το τέλος του μαγειρέματος χωρίς να υπερβαίνετε την 1 κουτ. σουπ. ανά μερίδα.
- Πίνετε καθημερινά 1-2 ποτήρια γάλα ή γιαούρτι, έτσι ώστε να εξασφαλίζετε την απαραίτητη πρόσληψη ασβεστίου και φωσφόρου.
- Προτιμήστε ημιάπαχα γαλακτοκομικά, με 1-2% λιπαρά.
- Καταναλώνετε δημητριακά ολικής άλεσης και τρόφιμα πλούσια σε φυτικές ίνες.
- Προτιμάτε το άπαχο κρέας και μην ξεχνάτε να αφαιρείτε πάντα το ορατό λίπος.
- Αποφεύγετε τα τρόφιμα που έχουν υψηλή περιεκτικότητα σε αλάτι, όπως τα αλμυρά σνακ, τους αλατισμένους ξηρούς καρπούς, τα παστά, τα αλλαντικά, τα αλμυρά τυριά και τα επεξεργασμένα τρόφιμα. Προκαλούν κατακρατήσεις υγρών και δημιουργούν κυτταρίτιδα.
- Περιορίστε την κατανάλωση αλκοόλ στα 1-2 ποτήρια ημερησίως. Προτιμήστε το κρασί έναντι άλλων ποτών.

- Εντάξτε στο ημερήσιο πρόγραμμα σας 30' εντατικό περπάτημα.
- Η κατανάλωση καφέ καλό θα ήταν να κυμαίνεται περίπου στα 2-3 φλιτζάνια/ημέρα.
- Χρησιμοποιείτε στα γεύματα σας μυρωδικά και καρυκεύματα, που δίνουν γεύση και νοστιμιά στο φαγητό και είναι πλούσια σε αντιοξειδωτικά.
- Όταν καθίσετε στο τραπέζι για φαγητό, φροντίστε να απολαύσετε αυτό που τρώτε, αποφεύγοντας τις παράλληλες δραστηριότητες (διάβασμα, τηλεόραση, κινητό τηλέφωνο, υπολογιστής, οδήγηση).
- Φροντίστε να ξεκουράζεστε αρκετά. Σύμφωνα με πρόσφατες έρευνες, η έλλειψη ύπνου αυξάνει την όρεξη για γλυκά και αμυλούχα τρόφιμα και οδηγεί τελικά στην υπερφαγία.

Γράφει η **Ειρήνη Χαρτερού**, Διαιτολόγος-Διατροφολόγος

Πηγή: www.mednutrition.gr