

Οδηγίες ισορροπημένης διατροφής

2011-03-27 19:22:03

- Στο **πρωινό** λέμε πάντα ναι. Θέτει φράγμα στα απεριόριστα γεύματα που γίνονται κατά την απουσία του και βελτιώνει τη φυσική και πνευματική απόδοση. Το ξεκίνημα της ημέρας με άδειο στομάχι μπορεί να προκαλέσει ατονίες, ζαλάδες, υπόταση.

Έτσι, μια καλή πρόταση για ένα σωστό πρωινό είναι:

1 φλιτζάνι γάλα, 1-2 φέτες ψωμί με μαργαρίνη -μέλι και 1 φρούτο

1 φλιτζάνι γάλα με δημητριακά πρωινού χωρίς προσθήκη ζάχαρης και 1 φρούτο,

1 τοστ (με ψωμί ολικής άλεσης μαργαρίνη-τυρί-γαλοπούλα) και 1 φυσικό χυμό,

1 φλιτζάνι γάλα, 1 κουλούρι Θεσσαλονίκης και 1 φρούτο,

1 γιαούρτι με δημητριακά πρωινού χωρίς προσθήκη ζάχαρης και 1 φρούτο

- **Να έχετε μικρά γεύματα στην διάρκεια της ημέρας.** Η κατανομή των θερμίδων σε όλη τη διάρκεια της ημέρας βοηθά σε καλύτερες καύσεις και απορρόφηση θρεπτικών συστατικών. Έχει αποδειχτεί πως μεγαλύτερα γεύματα οδηγούν στη παχυσαρκία...

- **Αυξήστε την ποσότητα των λαχανικών** που καταναλώνετε. Είναι πλούσια σε φυτικές ίνες και βιταμίνες και βοηθούν στον κορεσμό της πείνας. Για αυτό τον λόγο είναι προτιμότερο να ξεκινάτε το γεύμα σας με μια ποσότητα από τη σαλάτα σας.

- **Εντάξτε τα φρούτα στην διατροφή σας.** Αποτελούν μια καλή επιλογή για το δεκατιανό γεύμα και το απογευματινό.

- **Προσέξτε το μέγεθος των μερίδων** που καταναλώνετε. Επίσης, **αυξήστε τον χρόνο του γεύματος στα 20 λεπτά.** Τόσο χρειάζεται ο εγκέφαλος για να πάρει το μήνυμα πως το στομάχι είναι γεμάτο.

- **Περιορίστε το λίπος στη διατροφή σας και ιδιαίτερα το ζωικό** (βούτυρο, μαγιονέζα, λίπος γάλακτος). Προτιμήστε τα ημιαποβουτυρωμένα γαλακτοκομικά, αποφύγετε τα αλλαντικά και καταναλώνετε με μέτρο τα τυριά (φέτα 25% λίπος, κίτρινα 35% λίπος).

- Αν υπάρχουν **κάποια τρόφιμα στα οποία δεν μπορείτε να αντισταθείτε**, μη τα βάζετε σπίτι σας.

- **Αποφύγετε τα αλκοολούχα ποτά.** 1 γραμμάριο αλκοόλ προσδίδει 7 θερμίδες. Συνιστάται μόνο το κρασί (το πολύ 1 ποτηράκι ημερησίως).

- **Ελαττώστε το αλάτι** και τα παστά, τα chips, τα σνακ, τις αλμυρές κονσέρβες και τα αλμυρά τυριά..

- **Περιορίστε τα παχυντικά ροφήματα** (ζεστές σοκολάτες, καπουτσίνο, καφές με κρέμα) και προτιμήστε καφέ ή τσάι με αποβουτυρωμένο γάλα.

Μαγειρέψτε έξυπνα

- **Τρόπος μαγειρέματος: ψητά ή βραστά** (πάντως όχι τηγανητά όχι τσιγαριστά). Ψήστε στο φούρνο, βράστε, σοτάρετε με λίγο λάδι, μαγειρέψτε σε φούρνο μικροκυμάτων, μαγειρέψτε σε ατμό.
- Προσθέστε λάδι (**το ελάχιστο που γίνεται**) **στο τέλος του μαγειρέματος** (τα φασολάκια για παράδειγμα, δεν είναι ανάγκη να κολυμπούν στο λάδι).
- **Προτιμήστε ελαιόλαδο**, αποδίδει τις ίδιες θερμίδες με τα άλλα, είναι πιο υγιεινό και διασπάται δυσκολότερα στις υψηλές θερμοκρασίες μαγειρέματος (έτσι δεν δίνει στον οργανισμό σαν τα υπόλοιπα λάδια κάποιες επιβλαβείς ενώσεις όπως τα υπεροξειδία).
- Χρησιμοποιήστε **αντικολλητικά μαγειρικά σκεύη**, για να μειώσετε την ανάγκη μαγειρικού λαδιού και λιπών.
- Περιορίστε τις **κρεμμώ δεις και λαδερές σάλτσες**.
- Χρησιμοποιείτε ελεύθερα: **λεμόνι, ξύδι, κρεμμύδι, σκόρδο, μαιντανό, σέλινο, άνηθο, ρίγανι, πιπέρι**.

□

Όταν τρώ τε έξω□

- **Κρεατικά:** Επιλέξτε τα να είναι ψημένα στη σχάρα και αφαιρέστε το ορατό λίπος.
- **Ψάρι:** Αποφύγετε το λάδι, χρησιμοποιήστε λεμόνι.
- **Ζυμαρικά:** Επιλέξτε ζυμαρικά χωρίς κρέας (χωρίς ζαμπόν, μπεϊκον κ.τ.λ.). Αποφύγετε τις άσπρες σάλτσες.
- **Ψωμί:** Αποφύγετε το βούτυρο με το ψωμί σας, επιλέξτε ψωμί ολικής άλεσης.
- **Λαχανικά:** Φάτε όσα θέλετε, χωρίς όμως σάλτσα. Χρησιμοποιήστε ντρέσινγκ με βάση λεμόνι και ξύδι.
- **Γλυκό:** Τα φρέσκα φρούτα είναι άριστη επιλογή.
- **Καφές-Τσάι:** Χρησιμοποιήστε άπαχο γάλα (προσοχή στη ζάχαρη)