

10 τρόποι για να βελτιώσετε την διατροφή σας

Η βελτίωση της διατροφής δεν αποτελεί κατ' ανάγκη μια επίπονη και απαιτητική διαδικασία. Δοκιμάστε τις απλές μεθόδους που ακολουθούν, και θα διαπιστώσετε πως τα πράγματα είναι πολύ πιο εύκολα απ' όσο νομίζετε.



1. Κρατήστε ημερολόγιο. Η Βρετανίδα διατροφολόγος Λύντελ Κοσταίην συνιστά να καταγράφετε για λίγες εβδομάδες τι τρώτε, πόσο πολύ και πότε. «Με αυτό τον τρόπο θα συνειδητοποιήσετε ποιες είναι οι διατροφικές σας συνήθειες και θα καταλάβετε τι είδους αλλαγές πρέπει να κάνετε», λέει.

2. Να διαβάζετε τις ετικέτες. «Η τακτική αυτή είναι πολύ σημαντική», τονίζει η κ. Κοσταίην. «Το γεγονός, λ.χ., ότι ένα ψωμί είναι μαύρο, δεν σημαίνει απαραίτητως ότι περιέχει άφθονες φυτικές ίνες ή άλλα θρεπτικά συστατικά - γι' αυτό είναι απαραίτητο να διαβάζετε τις ετικέτες, ώστε να βλέπετε την περιεκτικότητα των τροφίμων σε συστατικά όπως οι ίνες, το αλάτι κ.ά.». Το υγιεινό ψωμί, πρέπει να περιέχει τουλάχιστον 2 γραμμάρια ινών ανά μερίδα και τα δημητριακά τουλάχιστον 4 γραμμάρια ινών ανά μερίδα.

3. Να «τσιμπολογάτε» φρούτα και λαχανικά. Τα φρέσκα φρούτα και λαχανικά είναι πλούσια σε βιταμίνες, ιχνοστοιχεία, φυτικές ίνες και φυτοχημικές ουσίες που προλαμβάνουν ποικίλες ασθένειες, κατά την διατροφολόγο Πέννυ Χάνκινγκ. Επιπλέον, εκ φύσεως περιέχουν ελάχιστα λίπη και έτσι ικανοποιούν την όρεξη δίχως να αυξάνουν το σωματικό βάρος. Προσέξτε μόνο μην το παρακάνετε, ειδικά με τα φρούτα, καθώς περιέχουν και σάκχαρα.

4. Μην ταλαιπωρείστε. Αν δεν σας είναι εύκολο να βρείτε φρέσκα φρούτα ή να μαγειρέψετε φρέσκα λαχανικά, δοκιμάστε τις κατεψυγμένες ή σε κονσέρβα ποικιλίες τους. «Είναι θρεπτικές εναλλακτικές λύσεις των φρέσκων, αλλά λιγότερο απαιτητικά από άποψη χρόνου προετοιμασίας», εξηγεί η κ. Κοσταίην.

5. Εμπλουτίστε την διατροφή σας. Θέστε ως στόχο να εισάγετε τουλάχιστον ένα είδος φρούτου ή λαχανικού κάθε εβδομάδα στην διατροφή σας. Με αυτό τον τρόπο, και νέες γεύσεις θα δοκιμάζετε, και θα εφοδιάζετε τον οργανισμό σας με ποικιλία θρεπτικών συστατικών, κατά την Τζαίην Σεν, σύμβουλο Διατροφής στο Κέντρο Βοηθείας για τον Καρκίνο του Μπρίστολ.

6. Πειραματισθείτε. Προσπαθήστε να τροποποιήσετε τον τρόπο προετοιμασίας και μαγειρέματος, ώστε να καταστήσετε πιο υγιεινά τα πιάτα που ετοιμάζετε. Η κ. Χάνκινγκ συνιστά να τσιγαρίζετε με λίγο νερό και σάλτσα σόγιας αντί με λάδι, να βάζετε στην σαλάτα σας ελαιόλαδο και ξύδι αντί

για παχυντικά ντρέσινγκ, και να ετοιμάζετε σάντουιτς με φρέσκια ντομάτα ή μαρούλι αντί με μαγιονέζα. Να θυμάστε ότι το λίπος παρέχει 9 θερμίδες ανά γραμμάριο, οπότε με τέτοιου είδους απλές αλλαγές θα μειώσετε δραστικά τις θερμίδες που καταναλώνετε.

7. Να τρώτε συχνά. Αν στερείτε από τον εαυτό σας ένα γεύμα, θα αναπτύξετε έντονο αίσθημα πείνας, που πιθανότατα θα σας κάνει να... ορμήσετε στο φαγητό μόλις έρθει η ώρα για το επόμενο γεύμα. Η κ. Κοσταίην συνιστά να τρώτε τουλάχιστον τρεις φορές την ημέρα, με την πρώτη να είναι απαραίτητως το πρωί. «Λίγα δημητριακά με άπαχο γάλα και ένα φρούτο δεν παχαίνουν», λέει.

8. Ξεχάστε τις απαγορεύσεις. Σταματήστε να θεωρείτε ορισμένες τροφές «απαγορευμένες», όσο παχυντικές ή ανθυγιεινές κι αν είναι, διότι η «ταμπέλα» αυτή απλώς τις καθιστά πιο ελκυστικές. Αν καταναλώνετε με μέτρο τις πλούσιες σε λίπη και ζάχαρη τροφές, θα αποφύγετε την ανάπτυξη λαχτάρας γι' αυτές και έτσι δεν θα τις τρώτε σε μεγάλες ποσότητες.

9. Πιείτε νερό. Όπως εξηγεί η κ. Χάντινγκ, ο οργανισμός χρειάζεται περίπου 1 ml νερό για κάθε θερμίδα που καταναλώνεται. Αν, συνεπώς, τρώτε 2.000 θερμίδες την ημέρα, χρειάζεστε και 2 λίτρα νερό - ο μέσος όρος είναι να πίνουμε όλοι οκτώ ποτήρια νερό την ημέρα.

10. Θέστε υπό έλεγχο το αλκοόλ. Μπορεί ένα ή δύο ποτηράκια αλκοόλ, κυρίως κρασί, να θεωρούνται ωφέλιμα για την καρδιά, αλλά τα οινοπνευματώδη ποτά περιέχουν πολλές θερμίδες - μάλιστα όσο υψηλότερη είναι η περιεκτικότητα σε οινόπνευμα, τόσο περισσότερες θερμίδες έχουν. Φροντίστε, συνεπώς, να μην το παρακάνετε.