

# Στρατοφαγητό

Είμαι από αυτούς που πιστεύουν ότι όλα τα πράγματα έχουν μία θετική πλευρά. Το φαγητό του στρατού για το οποίο αρκετοί φαντάροι γκρινιάζουν αποτελεί χαρακτηριστικό παράδειγμα. Μπορεί και για μένα να μην είναι ότι πιο ονειρεμένο (για αυτό και κουβαλάω από έξω διάφορα πράγματα, όπως ξηρούς καρπούς, σαλάτες, παξιμάδια ολικής και κανα αβοκάντο) αλλά έχω ξεχωρίσει 2 θετικότητες στοιχεία που θα μπορούσαμε όλοι να εφαρμόσουμε στην διατροφή μας.



## **1. Φαγητό με πρόγραμμα**

Το φαγητό στον στρατό δεν σερβίρεται ότι ώρα να 'ναι. Αν υποθέσουμε ότι κάποιος τρέφεται αποκλειστικά με αυτό, χωρίς junk food από ΚΨΜ ή σουβλάκια delivery, τότε τρώει τα γεύματα συγκεκριμένες ώρες αποφεύγοντας ανθυγιεινά και παχυντικά σνακ. Αυτό σημαίνει αρκετό κενό ανάμεσα στα γεύματα (για να μπορεί να χωνευθεί το φαγητό) και σχετικά νωρίς βραδινό. Τρώμε καθιστοί, με παρέα και όχι στο πόδι, ούτε μπροστά στην τηλεόραση. Δεν τρώμε επειδή λιγουρευτήκαμε κάτι ή λόγω άγχους. Τρώμε επειδή είναι ώρα φαγητού και με τις συγκεκριμένες συνθήκες μπορούμε να απολαμβάνουμε το φαγητό ακόμα και αν δεν είναι το αγαπημένο μας φαγητό.

## **2. Νηστεία**

Τετάρτη λαδερά (φασολάκια, αρακά, μπριάμ) και Παρασκευή όσπρια (φασόλια, φακές). 2 φορές την εβδομάδα νηστεύουμε, μια συνήθεια που δεν βοηθάει μόνο την υγεία αλλά και το περιβάλλον. Μία εξαιρετική διατροφική συνήθεια που μας βοηθάει να έχουμε μεγαλύτερη ποικιλία στην διατροφή μας.

Και για να λέμε και τα αρνητικά, Τετάρτες και Παρασκευές γίνεται παρέλαση delivery έξω από την πύλη του στρατοπέδου. Δυστυχώς υπάρχουν άνθρωποι τόσο εθισμένοι σε κάποιες τροφές που δεν μπορούν ούτε μία μέρα χωρίς αυτές. Δεν τους κατηγορώ όμως επειδή ήμουν και εγώ κάποτε έτσι και καταλαβαίνω απόλυτα πως είναι να θεωρείς ότι φαγητό χωρίς κρέας δεν είναι φαγητό. Οι σημερινές φακές και τα φασολάκια της Τετάρτης μπορεί να μην ήταν φαγητό της μαμάς, αλλά ήταν νόστιμες, μου έδωσαν έμπνευση να σας γράψω αυτό το κειμενάκι, και το πιο σημαντικό... με έκαναν να νιώσω "σπίτι".

Ο στρατός λοιπόν έχει αρκετά καλά να μας διδάξει και δεν χρειάζεται να είμαστε φαντάροι για να εφαρμόσουμε αυτές τις 2 καλές διατροφικές συνήθειες που αποτελούν και χαρακτηριστικά στοιχεία του έξυπνου φαγητού: α) Φαγητό με πρόγραμμα και β) νηστεία, δηλαδή ποικιλία στην διατροφή μας.