

# Διατροφικές Φράσεις με Παρεξηγημένα Νοήματα

Υπάρχουν κάποιες κλασικές φράσεις που ακούμε συχνά από πολλούς ειδικούς διατροφής, διαβάζουμε σε συσκευασίες τροφίμων και ακούμε σε διαφημιστικά μηνύματα ειδών διατροφής. Είναι φράσεις που κι εγώ προσωπικά χρησιμοποιώ συχνά. Τα γράφω στα κείμενα, τα βιβλία μου και τα αναφέρω στις παραστάσεις μου.



Τα παρακάτω είναι αλήθεια! Κανείς δεν αμφιβάλει για αυτό. Είναι όμως πολύ σημαντικό να καταλάβουμε πως χρησιμοποιούνται από την βιομηχανία τροφίμων για να πετάξουν το μπαλάκι σε εμάς τους καταναλωτές. Οι παρακάτω φράσεις μας καθιστούν υπεύθυνους για τις επιλογές μας και μας μειώνουν τις ενοχές για την κατανάλωση τροφών που γενικά δεν μας κάνουν καλό.

- Όλα τα τρόφιμα μπορούν να αποτελέσουν μέρος μίας υγιεινής διατροφής.
- Δεν υπάρχουν καλά και κακά τρόφιμα.

- Τα κλειδιά μιας έξυπνης διατροφής είναι η ποικιλία, η ισορροπία και το μέτρο.

- Το κλειδί για μείωση βάρους είναι η φυσική δραστηριότητα.

- Η κακή διατροφή και η παχυσαρκία είναι προσωπικής υπευθυνότητας.

Οι παραπάνω φράσεις κρύβουν κρυφά μηνύματα που πρέπει να μπορούμε να αποκρυπτογραφήσουμε και να λάβουμε υπόψη μας κάθε φορά που τις ακούμε. Για παράδειγμα, διαβάζοντας τα παραπάνω μπορεί κάποιος να νομίζει και τα παρακάτω:

- Μπορείς να τρως ότι θες χωρίς περιορισμούς.

- Μπορείς να τρως ότι θες και απλά να τρως λιγότερο.

- Μπορείς να τρως όσο θες και ότι θες, αρκεί να τα καις.

- Αν δεν έχεις πρόβλήματα υγείας δεν πρέπει να σε νοιάζει το τι τρως.

- Αν γυμνάζεσαι δεν χρειάζεται να σε νοιάζει τι τρως.

- Εσύ φταις αν δεν τρέφεις υγιεινά.

Αυτά δεν είναι σωστά και οφείλουμε να κατανοήσουμε την διαφορά. Δεν λέω ότι αυτοί που λένε τα πράγματα της πρώτης λίστας θέλουν κρυφά να μεταδώσουν τα μηνύματα της δεύτερης λίστας. Απλά λέω ότι πολλές φορές γίνεται παρεξήγηση και κάνουμε παρερμηνίες.

Ναι, μπορεί να έχουμε ευθύνη για τις επιλογές μας αλλά χρειαζόμαστε και πρακτικές συμβουλές για να επιλέγουμε έξυπνα αυτά που είναι καλό να τρώμε.

Αν σου αρέσει κάποιο Junk food δε σημαίνει ότι δεν πρέπει να το φας ποτέ. Το σημαντικό όμως είναι να μην γίνονται κάποιες τροφές καθημερινή συνήθεια και να μην πιστεύουμε ότι κάποια τρόφιμα είναι υγιεινά επειδή απλά αποτελούν λίγο καλύτερες επιλογές από άλλα παρόμοια. Είναι καλύτερο να βλέπουμε τα τρόφιμα σαν αυτό που πραγματικά είναι και να τα χρησιμοποιούμε αναλόγως.

Είναι λοιπόν σημαντικό εκτός από τα παραπάνω να ακολουθούμε και μερικές απλές συμβουλές. Σε πολύ γενικές γραμμές οι κανόνες είναι οι εξής: Τρώμε με μέτρο, τρώμε φρούτα και λαχανικά, τρώμε αληθινά φαγητά και τρώμε λιγότερο Junk food.

Στον παρακάτω πίνακα αναφέρω όσο πιο απλά ποιες τροφές είναι καλύτερες επιλογές και ποιες είναι λιγότερο καλές επιλογές.

<b>Καλές Διατροφικές Επιλογές</b>	<b>Φτωχότερες επιλογές</b>
Φρούτα και Λαχανικά Σπόροι και ξηροί καρποί Όσπρια και Πλήρη Δημητριακά Ελαιόλαδο και Μέλι (με μέτρο) Ψάρι και άπαχο κρέας (με μέτρο) Πουλερικά και αβγά (με μέτρο) Γαλακτοκομικά με χαμηλά λιπαρά Ανεπεξεργαστα ή λιγοεπεξεργασμένα τρόφιμα	Τρόφιμα με πρόσθετα σάκχαρα Τρόφιμα με υδρογονωμένα και trans λιπαρά. Ραφινρισμένα/επεξεργασμένα Δημητριακά Κρέατα με πολύ λίπος Πλήρη γαλακτοκομικά με πολλά λιπαρά Υπερεπεξεργασμένα τρόφιμα Τρόφιμα με πολλά χημικά και βελτιωτικά

Αν θες να τρως καλύτερα επέλεγε περισσότερες τροφές από την αριστερή κολώνα και λιγότερες από

την δεξιά. Αν η διατροφή σου βασίζεται στην αριστερή λίστα και οι ποσότητες που τρως είναι λογικές, είναι βέβαιο ότι θα τρέφεται καλύτερα από το μέσο όρο. Επέλεξε από την αριστερή κολόνα αυτά που σου αρέσουν περισσότερο και μεγιστοποίησε την απόλαυση τους με απλούς τρόπους. Το εξαιρετικό φαγητό μπορεί να είναι απλό: Καλές πρώτες ύλες απλά μαγειρεμένες και σερβιρισμένες.

Αν θέλετε πολλές ακόμα συμβουλές έξυπνης διατροφής και νόστιμες υγιεινές συνταγές δείτε το βιβλίο/cd [Μουσικομαγειρέματα](#). [Πατήστε εδώ](#).