

Πίνακας με Έξυπνες Διατροφικές Επιλογές

Πολλοί υποστηρίζουν ότι δεν υπάρχουν κακά τρόφιμα αλλά μόνο κακή διατροφή. Με άλλα λόγια ακόμα και κάτι εντελώς ανθυγιεινό μπορεί να είναι μέρος ενός υγιεινού σε γενικές γραμμές διαιτολογίου. Δεν θα πάθουμε και τίποτα ένα κακής ποιότητας σουβλάκι με γύρο περιστασιακά ή ένα κομματάκι σοκολάτα με το απογευματινό ρόφημα. Ένα γεύμα σε fast food ή ένα junk snack την εβδομάδα δεν θα σε σκοτώσει. Το πρόβλημα όμως συνήθως είναι ότι το ένα φέρνει το άλλο.



Όπως και με τις καλές συνήθειες έτσι και με τις κακές, όσο τις κάνουμε τόσο πιο εύκολα τις επαναλαμβάνουμε, επειδή μερικά πράγματα όπως τα επεξεργασμένα τρόφιμα με υπερβολικό αλάτι, ζάχαρη και «κακά» λιπαρά είναι εθιστικά. Μεγάλη σημασία έχει τι τρώμε σταθερά και μεγάλη ποσότητα. Η βάση της διατροφής μας είναι αυτή που πρέπει να αποτελείται από έξυπνα, αληθινά, υγιεινά φαγητά.

Ποικιλία

Όλες οι τροφές έχουν κάτι να μας προσφέρουν. Τα διαφορετικά φρούτα, λαχανικά, δημητριακά, γαλακτοκομικά, όσπρια, κρέατα, ψάρια, ξηροί καρποί και ζυμαρικά έχουν όλα κάτι σημαντικό να μας προσφέρουν. Σημαντικό είναι από κάθε τροφή να επιλέγουμε την καλύτερη δυνατή ποιότητα. Ποικιλία όπως δε σημαίνει να τα μπλέκουμε όλα μαζί σε ένα γεύμα για να είναι το φαγητό νόστιμο. Τα πιο απολαυστικά και υγιεινά φαγητά, είναι τα απλά, που δε μπλέκουν το στομάχι μας με πολύπλοκους συνδυασμούς.

Όταν τρώμε με ποικιλία, παίρνουμε όλα τα απαραίτητα θρεπτικά συστατικά:

ΤΙ	ΓΙΑΤΙ;	ΠΩΣ; (Καλές πηγές)
Υδατάνθρακες	Σου προσφέρουν ενέργεια.	Φρούτα, λαχανικά, ρύζι, ζυμαρικά, δημητριακά, όσπρια
Πρωτεΐνες	Σου δίνουν δύναμη και σε βοηθάνε στην ανήπτυξη.	Ψάρι, κρέας, ηβγά, πουλερικά, όσπρια, γαλακτοκομικά, ξηρούς καρπούς, σπόρια
Λίπη	Σταθερή πηγή ενέργειας, σωστή σκέψη και «λίπανση» της μηχανής μας.	Ελιόλαδο, ηβοκάντο, ψάρι, σπόρια, ξηρούς καρπούς.
Βιταμίνες	Άμυνα του οργανισμού, σφιγτέρα και καλή διάθεση	Φρούτα, λαχανικά, Αληθινή τρόφιμα όλων των ομάδων. Φυσικά συμπληρώματα διατροφής.
Μέταλλα και Ιχνοστοιχεία	Γερά δόντια και κόκκιλη, υγιές δέρμα και σωματική ευεξία.	Φυσικές ακατέργαστες τροφές όλων των ομάδων. Φυσικά συμπληρώματα διατροφής.
Νερό	Νερό = ζωή	Φρούτα, λαχανικά, χυμοί και φυσικά... σκέτο νερό!

σικομαγειρέματα (εκδόσεις ΕΝ ΠΛΩ)

Δε θα πούμε σε κανέναν τι να φάει και τι να μη φάει. Υπάρχουν όμως μερικά πράγματα που είναι κοινώς αποδεκτό πως κάνουν καλό και άλλα που σε μεγάλη ποσότητα είναι χωρίς αμφιβολία βλαβερά. Ο παρακάτω οδηγός δεν έχει σκοπό να βγάλει από τη ζωή σας κάποια πράγματα που μπορεί να αγαπάτε. Γνωρίζοντας όμως τις αντίστοιχες έξυπνες επιλογές μπορείτε να επιλέξετε τη ποσότητα και την συχνότητα που θα τρώτε από το κάθε τι. Την τελική απόφαση την παίρνετε εσείς! Η παρακάτω λίστα μας βοηθάει να κάνουμε πιο έξυπνες επιλογές, χωρίζοντας τις τροφές της κάθε κατηγορίας σε έξυπνα και "άξυπνα" φαγητά:

	Έξυπνα (Τρώμε πιο συχνά)	Τρώμε με μέτρο (λιγότερο συχνά)
--	---------------------------------	--

Λαχανικά	Όλα τα λαχανικά στην φυσική αληθινή τους μορφή, ωμά, ελαφροβρασμένα, ατμού, ψητά ή βραστά. Όλες οι ωμές σαλάτες με ποικιλία χρωμάτων είναι εξαιρετικές αλλά τα αστέρια της κατηγορίας είναι τα πράσινα φυλλώδη λαχανικά όπως το σπανάκι η ρόκα, ο μαϊντανός και το μαρούλι.	Τουρσιά, κονσέρβες και άλλα συσκευασμένα λαχανικά με πολύ αλάτι, συντηρητικά και άλλα χημικά. Λαχανικά μέσα σε λιπαρές σαλάτες εμπορίου (πχ ρώσικη, κηπουρού), σάλτσες και φαγητά. Τηγανητά (κολοκυθάκια, μελιτζάνες, πατάτες κλπ). Υπερλαδερά φαγητά όπως φασολάκια γιαχνί που κολυμπάνε σε υπερμαγειρεμένο λάδι.
Δημητριακά	Ψωμί ολικής ή πολύσπορο, κριθαρένια παξιμάδια, ζυμαρικά ολικής, άγριο ρύζι, κινόα, κεχρί, βρώμη, πλιγούρι, δημητριακά πρωινού ολικής χωρίς ζάχαρη.	Μπισκότα, κουλουράκια, κεικ, κρουασάν, μπουγάτσες, βαριές πίτες, πίτσες, μακαρονάδες με βαριές λιπαρές σάλτσες, άσπρο ψωμί, δημητριακά πρωινού με ζάχαρη.
Φρούτα (ζακχαρά)	Φρέσκα ωμά φρούτα και φυσικοί χυμοί χωρίς ζάχαρη ή συντηρητικά.	Χυμοί με ζάχαρη, γρανίτες, τούρτες και πίτες με φρούτα, κομπόστα με πολύ σιρόπι, μαρμελάδα με συντηρητικά, γλυκά του κουταλιού με πολύ ζάχαρη, αναψυκτικά.
Γαλακτοκομικά	Γιαούρτι με χαμηλά λιπαρά, Αληθινό πρόβειο ή κατσικίσιο γιαούρτι, αριάνι, κεφίρ, Ελαφρύ γάλα (εφόσον δεν σας προκαλεί φουσκώματα), τυριά με χαμηλά λιπαρά.	Κρέμα γάλακτος, κακής ποιότητας παχιά τυριά, γάλα πλήρες, γιαούρτι πλήρες, γάλα μακράς διάρκειας, βούτυρο, μπεσαμέλ.
Ψάρια και θαλασσινά	Ψάρια ψητά, φούρνου και στον ατμό, σουπιά και χταπόδι σχάρας ή μαγειρευτά,	Ψάρια τηγανητά, καλαμαράκια βουτηγμένα στο λάδι, παστά, γαρίδες σαγανάκι
Όσπρια	Βραστά σε σαλάτα ή ελαφρομαγειρεμένο με το περισσότερο λάδι να μπαίνει στο τέλος. Φασόλια, ρεβίθια, φακές, φάβα κλπ	Υπεραγειρεμένα όσπρια με πολύ λάδι και αλάτι.
Ξηροί καρποί και σπόροι	Ωμοί ανάλατοι. Αμύγδαλα, καρύδια, φουντούκια, κουκουνάρι, κάσιους, σουσάμι, ταχίνι, κολοκυθόσπορο, ηλιόσπορο και λιναρόσπορο.	Αλμυρά, υπερψημένα ή τηγανισμένα και γλυκά (Σε μπακλαβά, άλλα σιροπιαστά, καρυδόπιτα, χαλβα με ταχίνι και αμυγδαλωτά).
Κρεατικά	άπαχα κρέατα, σουβλάκι από βιολογικό κρέας, αυγά, κρέατα ελευθέρως βοσκής, κουνέλια, στήθος κοτόπουλο	μπεικον, μπριζόλες με ορατό λίπος, πέτσες, λουκάνικα, κρέας κονσέρβας, γύρος, παιδάκια, αλλαντικά, σνίτσελ, κοντοσούβλι. κερμπάπ
Λιπαρά	Έξτρα Παρθένο Ελαιόλαδο, αβοκάντο, ελιές, ξηροί καρποί, σπόροι, μάυρη σοκολάτα (75%+)	Βούτυρο, μαργαρίνες, trans λιπαρά, υπερτηγανισμένα λάδια, μαγιονέζα, σοκολάτα γάλακτος ή λευκή, κέικ.

Αν θέλετε να μαθετε περισσότερα και να βαλετε την έξυπνη διατροφή στη ζωή σας, διαβάστε το [βιβλίο ΜΟΥΣΙΚΟΜΑΓΕΙΡΕΜΑΤΑ](#) που προάγει την Υγεία με Εκπαιδευτική Ψυχαγωγία. Είναι ιδανικό για παιδιά επειδή μαθαίνουν για την υγιεινή διατροφή διασκεδάζοντας, αφού περιέχει και ένα CD με τα νόστιμα φαγητοτράγουδα του Ευτύχη! [Δείτε το βιβλίο εδώ.](#)