

Οδηγίες για υγιεινό και οικονομικό φαγητό στις διακοπές

Οι διακοπές είναι δικαίωμα! Είναι μια περίοδος ξεκούρασης, χαλάρωσης και απόλαυσης για όλους... Ένα μικρό διάλειμμα στην κουραστική ζωή των μεγαλουπόλεων... Μια πρώτης τάξεως ευκαιρία να ξαναγυρίσουμε κοντά στη φύση... Ο μοναδικός τρόπος «να γεμίσουμε τις μπαταρίες μας» για το επόμενο χειμώνα. Πριν όμως αναχωρήσεις, βάλε στις αποσκευές σου κάποιους απλούς κανόνες που θα σε προσανατολίσουν, με ασφάλεια, στο «θολό» τοπίο της καλοκαιρινής διατροφής και θα σε βοηθήσουν να κάνεις πιο υγιεινές και οικονομικές επιλογές.



Έχουμε Υψηλές απαιτήσεις: Επιδεικνύουμε μηδενική ανοχή απέναντι στο κακής ποιότητας, άνοστο, κακομαγειρεμένο, ύποπτο, ή αδικαιολόγητα ακριβό έτοιμο φαγητό και τηρούμε με προσήλωση τον προϋπολογισμό της διατροφής μας, αποφεύγοντας τις άσκοπες σπατάλες.

Προνοούμε: Δεν περιμένουμε να πεινάσουμε στην παραλία και να χρυσοπληρώσουμε ένα κακοψημένο τοστ ή ένα λαστιχένιο σάντουιτς. Προετοιμάζουμε και κουβαλούμε το κολατσιό μας στην αμμουδιά ή στην εκδρομή.

Τρώμε ένα κυρίως γεύμα: Μετά το απαραίτητο καλό πρωινό, το μεσημέρι τη «βγάζουμε» υγιεινά σνακ όπως φρούτα εποχής και τρώμε νωρίς το απόγευμα το βασικό γεύμα της ημέρας, ώστε να μη χρειαστεί να ξαναφάμε βραδινό.

Πίνουμε πολύ νερό: Χρειαζόμαστε τουλάχιστον δύο λίτρα νερό την ημέρα, καθώς το καλοκαίρι οι ανάγκες αυξάνουν. Τα αναψυκτικά και οι καφέδες δεν λογαριάζονται και όσο λιγότερα τόσο καλύτερα για την υγεία και την τσέπη μας.

Ρωτάμε και μαθαίνουμε: Αν πρόκειται να φάμε έξω διαλέγουμε προσεκτικά το μέρος. Ρωτάμε και μαθαίνουμε! Η σύσταση είναι ο καλύτερος τρόπος για να το επιλέξουμε. Αν ξέρουμε κάποιον ντόπιο ακόμα καλύτερα?

Κάνουμε Check up: Όταν φτάσουμε στο εστιατόριο που θα «γιατρέψει» την πείνα μας, πριν καθίσουμε «εξερευνούμε» τους χώρους του μαγαζιού. Αν γίνεται, κάνουμε μια βόλτα από την κουζίνα και απαραίτητως τσεκάρουμε τις τουαλέτες. Αν μας σοκάρει το θέαμα, σίγουρα θα μας σοκάρει και το φαγητό.

Λέμε Hello!: Συστηνόμαστε στον ιδιοκτήτη και μιλάμε με το προσωπικό. Αν είναι χαμογελαστοί και εξυπηρετικοί τους ρωτάμε, πριν καθίσουμε, «τι καλό προτείνουν». Η απάντηση θα αποκαλύψει την ειλικρίνεια τους. Αν τυχόν «μυρίζει» ειρωνεία, φεύγουμε χωρίς δεύτερη κουβέντα!

Τσεκάρουμε τις τιμές: Η φθηνία δεν είναι πάντα το καλύτερο κριτήριο? Πληρώνουμε κάτι παραπάνω αν πρόκειται να φάμε καλύτερα και να μην ταλαιπωρήσουμε το στομάχι μας. Το φθηνό δεν είναι απαραίτητα και οικονομικό. Κάτι πολύ φθηνό μπορείς να έχει μεγαλύτερο κόστος στην υγεία και την διάθεσή μας.

Κάνουμε Replay: Δεν παραγγέλλουμε πάρα πολλά από την αρχή! «Στης ακρίβειας τον καιρό», η λύση είναι να φάμε λιγότερο, διαλέγοντας έξυπνα. Αν κάτι μας αρέσει, κάνουμε replay...

Τα μοιραζόμαστε: Μοιραζόμαστε τα ορεκτικά με την παρέα μας, τρώγοντας λογικές ποσότητες. Η ποικιλία ορεκτικών είναι μια καλή λύση, μόνο στην περίπτωση που δεν θα παραγγείλουμε κυρίως πιάτο. Μία έξυπνη διατροφική και οικονομική πρακτική είναι ο καθένας να παίρνει από μία σαλάτα και να μοιραζόμαστε ορεκτικά και κυρίως πιάτα.

Αποφεύγουμε τα πολλά τηγανητά! Είναι τζάμπα λεφτά. Εκτός από τα αμφίβολης ποιότητας λάδια στα οποία είναι «βαφτισμένα», μας φορτώνουν με θερμίδες, χωνεύονται δύσκολα και μας ρίχνουν νοκ-άουτ. Αν θέλουμε τηγανητό καλύτερα να το φτιάξουμε με υγιεινό τρόπο σπίτι μας.

Ισορροπία και Μέτρο: Το μέτρο είναι η βασική αρχή της σωστής δι-ατροφής. Δεν το παρακάνουμε, τρώγοντας μέχρι σκασμού. Η μεγαλύ-τερη σπατάλη φαγητού δεν είναι αυτό που δεν τρώμε αλλά αυτό που τρώμε χωρίς να έχουμε ανάγκη.

Πέρνουμε πακέτο: Ζητάμε να πάρουμε σε πακέτο όσα δε φάμε στο εστια-τόριο. Ζητάμε να μας τυλίξουν ότι περίσσεψε. Αν ντρέπεσαι, πες ότι είναι για το σκύλο σου. Το έχεις ήδη πληρώσει αλλά αυτό δε σημαίνει ότι πρέπει να το φας και να σκάσεις αλλά ούτε να το αφήσεις να πεταχτεί.

«Τζάμπα» σνακ. Αν μένεις σε ξενοδοχείο με πρωινό, μπορείς να «δανειστείς» κάτι για αργότερα. Δεν είναι ντροπή αρκεί να μην αδειά-σεις τον μπουφέ. Εγώ πάντα βάζω 1-2 φρούτα στην τσάντα και παίρ-νω σε σακουλάκι μερικά κριτσίνια ή ξηρούς καρπούς. Αν δεν νιώθεις άνετα, ζήτησε το ευγενικά. Δύσκολα θα σου το αρνηθούν.

Αφήστε τα σχόλια σας και γραφτείτε στο Newsletter πάνω δεξιά για να λαμβάνετε έξυπνα tips και νόστιμες, υγιεινές συνταγές! Καλές διακοπές! Και να γυρίσετε χορτάτοι από ήλιο, θάλασσα και καλό φαγητό.

Ευτύχης