

Υγιεινό πρωινό: Και όμως μπορείς!

Ακούγεται κλισέ αλλά είναι αληθινό. Το πρωινό είναι το πιο σημαντικό γεύμα της ημέρας. Για τους περισσότερους από μας, πριν ακόμα περάσουν 12 ώρες από ένα καλό γεύμα, το σώμα μας χρειάζεται μια καλή ανατροφοδότηση. Επίσης οι στατιστικές δείχνουν ότι το 50% από μας δεν τρώμε καλό πρωινό. «Είμαστε πολυάσχολοι.» « Δεν μας αρέσει το πρωινό.» «Δεν πεινάμε.» « Προσπαθούμε να χάσουμε βάρος.» Συγγνώμη αν σας το χαλάω, αλλά κανένας από αυτούς τους λόγους δεν ισχύει!



Υπάρχουν πολλές υγιεινές τροφές για πρωινό που είτε μπορούμε να τις αγοράσουμε ή να τις φτιάξουμε στα γρήγορα , ακόμα και να τις πάρουμε μαζί μας. Δεν μας αναγκάζει κανείς να φάμε το πρωί τις τροφές που συνήθως τρώγονται για πρωινό. Μπορεί με το δίκιο σας να μην νιώθετε πείνα το πρωί, ειδικά αν δεν ήσαστε συνηθισμένοι στο να τρώτε πρωινό. Αλλά πρέπει να φάτε κάτι, έστω κάτι ελαφρύ, όπως φρούτα ή γιαούρτι. Το ότι προσπαθείτε να χάσετε βάρος είναι η χειρότερη δικαιολογία από όλες! Η μια μετά την άλλη, οι έρευνες αποδεικνύουν ότι οι άνθρωποι που παραλείπουν το πρωινό μπορεί να καταλήξουν να τρώνε περισσότερο όλη την υπόλοιπη μέρα, σε σύγκριση με όσους τρώνε ένα γερό πρωινό κάθε πρωί.

Τι επιλογές έχεις για ένα έξυπνο πρωινό; Ορίστε 6 καλές ιδέες:

- Φρέσκα φρούτα. Αν φας μία καλή ποσότητα μπορεί να αποτελέσουν και από μόνα ένα ελαφρύ πρωινό. Μπορείς να τα φας ολόκληρα, σε φρουτοσαλάτα ή σε χυμό.
- Ψωμί ή φρυγανιές ολικής άλεσης με ταχίνι ή φυστικοβούτυρο και μέλι ή κάποιο ώριμο λιωμένο φρούτο (πχ μπανάνα, βερίκοκο, σύκο ή λωτό).
- Smoothie με φρούτα και γιαούρτι. Μπορείς να χρησιμοποιήσεις τη φαντασία σου για να δημιουργήσεις το ρόφημα που σου αρέσει!
- Γιαούρτι με ξηρούς καρπούς και φρέσκα ή αποξηραμένα φρούτα. Εξαιρετική ιδέα είναι το τριμμένο μήλο μέσα σε ελαφρύ γιαούρτι μαζί με μερικά καρύδια και κανέλα.
- Δημητριακά πρωινού με ελαφρύ γάλα. Τα δημητριακά αποτελούν μία από τις καλύτερες επιλογές για πρωινό. Προτιμάμε τα ολικής που περιέχουν φυτικές ίνες.
- Τοστ με τυρί και γαλοπούλα ή αβγό. Και εδώ προτιμάμε ψωμί ολικής και τυρί με χαμηλά λιπαρά. Το αβγό είναι καλύτερα να το φάμε βραστό. Είναι επίσης πολύ καλό να βάλουμε στο τοστ μας και κάποιο λαχανικό, όπως ντομάτα, μαρούλι ή τριμμένο καρότο.