

# Μπανάνα: Η Βασίλισσα των Σνακ



Η μπανάνα είναι η βασίλισσα των σνακ. Κουβαλιέται εύκολα, δε θέλει πλήσιμο, μπορεί να φαγωθεί οποιαδήποτε στιγμή και είναι χορταστική. Οι μπανάνες όμως έχουν και άλλα πολλά θετικά. Δυστυχώς στην Ελλάδα έχουμε πάρα πολύ μικρή παραγωγή αλλά όσοι έχουν φάει εκείνες τις υπεροχες μικρές βιολογικές μπανανίτσες Κρήτης λογικά συμφωνούν ότι πρόκειται για εντελώς διαφορετικό φρούτο. Ακόμα όμως και αν είναι εισαγωγής, οι μπανάνες σε γενικές γραμμές είναι οικονομικές και έχουν πολλά οφέλη για την υγεία μας.

Οι Μπανάνες περιέχουν τρία **φυσικά σάκχαρα** - σακχαρόζη, φρουκτόζη και γλυκόζη σε συνδυασμό με ίνες. Μια μπανάνα δίνει ια άμεση, διαρκή και ουσιαστική ώθηση ενέργειας.

Η έρευνα έχει αποδείξει ότι δύο μπανάνες παρέχουν αρκετή ενέργεια για μια επίπονη 90λεπτη προπόνηση. Δεν αποτελεί έκπληξη που η ?πανάνα είναι το νούμερο ένα φρούτο σε κορυφαίους αθλητές του κόσμου.

Αλλά η **ενέργεια** δεν είναι ο μόνος τρόπος που μια μπανάνα μπορεί να μας βοηθήσει να κρατιόμαστε σε καλή κατάσταση. Μπορεί επίσης να βοηθήσει να ξεπεραστούν ή αποτραπούν ένας σημαντικός αριθμός ασθενειών και καταστάσεων, καθιστώντας την αναγκαία στην καθημερινή διατροφή μας.

**Κατάθλιψη:** Σύμφωνα με μια πρόσφατη έρευνα που ανέλαβε η MIND μεταξύ των ανθρώπων που πάσχουν από κατάθλιψη, πολλοί από αυτούς αισθάνονται πολύ καλύτερα αφού φάνε μια μπανάνα. Αυτό συμβαίνει επειδή μπανάνες περιέχουν τρυπτοφάνη, ένα είδος πρωτεΐνης που το σώμα μετατρέπει σε σεροτονίνη, γνωστή για να σας κάνει να χαλαρώσετε, να βελτιωθεί τη διάθεση σας και γενικά σας κάνει να αισθανθείτε πιο ευτυχισμένοι.

**PMS (Προεμμηνορροϊκό Σύνδρομο):** Ξεχάστε τα χάπια - φάτε μια μπανάνα. Η βιταμίνη B6 που περιέχει ρυθμίζει τα επίπεδα γλυκόζης στο αίμα, η οποία μπορεί να επηρεάσει τη διάθεσή σας.

**Αναιμία:** Υψηλή σε σίδηρο, η μπανάνας μπορεί να τονώσει την παραγωγή της αιμοσφαιρίνης στο αίμα και έτσι βοηθά σε περιπτώσεις αναιμίας.

**Αρτηριακή πίεση:** Αυτό το μοναδικό τροπικό φρούτο έχει εξαιρετικά υψηλή περιεκτικότητα σε κάλιο και χαμηλή περιεκτικότητα σε αλάτι, καθιστώντας το ιδανικό να χτυπήσει την αρτηριακή πίεση. Έτσι, η αμερικανική Υπηρεσία Τροφίμων και Φαρμάκων έχει επιτρέψει στον κλάδο της

μπανάνας να κάνει επίσημες ανακοινώσεις για την ικανότητα της μπανάνας να μειώσει τον κίνδυνο της αρτηριακής πίεσης και εγκεφαλικού επεισοδίου.

**Εγκεφαλική δύναμη:** 200 μαθητές σε ένα Twickenham (Middlesex) σχολείο (Αγγλία), βοηθηθήκαν στις εξετάσεις τους, αυτό το έτος, με την κατανάλωση μπανάνας στο πρωινό, το διάλειμμα και γεύμα σε μια προσπάθεια να ενισχύσουν τη δύναμη εγκεφάλου τους. Η έρευνα έχει δείξει ότι το κάλιο στα φρούτα μπορεί να βοηθήσει στη μάθηση, καθιστώντας τους μαθητές πιο προσεκτικούς.

**Δυσκοιλιότητα:** Υψηλή περιεκτικότητα σε φυτικές ίνες, συμπεριλαμβάνοντας τις μπανάνες στη διατροφή μπορεί να μοηθήσουν την αποκατάσταση της φυσιολογικής δράσης του εντέρου, βοηθώντας να ξεπεραστεί το πρόβλημα χωρίς την προσφυγή σε καθαρτικά.

**Hangover:** Ένας από τους ταχύτερους τρόπους για τη θεραπεία του Hangover είναι να γίνει ένα milkshake μπανάνα με μέλι. Η μπανάνα ηρεμεί το στομάχι και, με τη βοήθεια του μελιού, αυξάνονται τα επίπεδα σακχάρου στο αίμα, ενώ το καταπραΰνει το γάλα και ενυδατώνεται εκ νέου το σύστημά σας.

**Καούρα:** Οι μπανάνες έχουν μια φυσική επίδραση αντιόξινου στο σώμα. Έτσι εάν πάσχετε από καούρα, δοκιμάστε να φάτε μια μπανάνα για ανακούφιση.

**Πρωινή αδιαθεσία:** Τρώγοντας μπανάνες μεταξύ των γευμάτων βοηθά στη διατήρηση των επιπέδων σακχάρου στο αίμα και να αποφευχθεί η πρωινή αδιαθεσία

**Τσιμπήματα κουνουπιών:** Πριν φθάσετε να βάλετε κρέμα για τα έντομα, δοκιμάστε να τρίψετε την προσμεμλημένη περιοχή με το εσωτερικό της φλούδας της μπανάνας. Πολλοί άνθρωποι θεωρούν ότι είναι εκπληκτικά επιτυχής στη μείωση του πρηξίματος και του ερεθισμού.

**Νεύρα:** Οι μπανάνες είναι πλούσιες σε βιταμίνες του συμπλέγματος Β που βοηθούν στην ηρεμία του νευρικού συστήματος.

**Πίεση και στην εργασία:** Σπουδαστές στο Ινστιτούτο Ψυχολογίας στην Αυστρία, που βρεθήκαν υπό πίεση στην εργασία οδηγήθηκαν να καταβροχθίζουν με άνεση τροφές όπως η σοκολάτα και τα τσιπς. Κοιτάζοντας 5.000 ασθενείς νοσοκομείου, οι ερευνητές διαπίστωσαν ότι οι πιο παχύσαρκοι είχαν περισσότερες πιθανότητες να είναι σε θέσεις εργασίας υψηλής πίεσης. Η έκθεση κατέληξε στο συμπέρασμα ότι, για την αποφυγή του πανικού που προκαλεί έντονη επιθυμία για τροφές, πρέπει να ελέγχουμε τα επίπεδα του ζαχάρου στο αίμα μας, απολαμβάνοντας πλούσια σε υδατάνθρακες τρόφιμα κάθε δύο ώρες για να κρατηθούν τα επίπεδα σταθερά

**Έλκη:** Η μπανάνα χρησιμοποιείται ως διαιτητικό τρόφιμο από εντερικές διαταραχές εξαιτίας της μαλακής υφής και απαλότητας της. Είναι το μόνο ωμό φρούτο που μπορεί να καταναλωθεί χωρίς άγχος στις περισσότερες περιπτώσεις. Εξουδετερώνει επίσης την υπερβολική οξύτητα και μειώνει τον ερεθισμό με επικάλυψη των βλεννογόνου του στομαχιού.

**Έλεγχος της θερμοκρασίας:** Πολλοί άλλοι πολιτισμοί βλέπουν τις μπανάνες ως “κρύα” φρούτα που μπορεί να μειώσουν τόσο τη σωματική και συναισθηματική θερμοκρασία των εγκύων γυναικών. Στην Ταϊλάνδη, παραδείγματος χάριν, οι έγκυες γυναίκες τρώνε μπανάνες για να εξασφαλίσουν ότι το μωρό τους θα γεννηθεί με μια δροσερή θερμοκρασία.

**Εποχιακή συναισθηματική αναταραχή (SAD):** Οι μπανάνες μπορούν να βοηθήσουν τους

πάσχοντες από SAD επειδή περιέχουν τον φυσικό ενισχυτή διάθεσης tryptophan.

**Κάπνισμα και Χρήση Καπνού:** Οι μπανάνες μπορούν επίσης να βοηθήσουν τους ανθρώπους που προσπαθούν να σταματήσουν το κάπνισμα. Οι Β6 και Β12 που περιέχουν, καθώς και το κάλιο και το μαγνήσιο που βρεθήκαν σε αυτές, βοηθούν το σώμα να ανακάμψει από τις επιπτώσεις της αποχής από τη νικοτίνη.

**Άγχος:** Το κάλιο είναι ένα ζωτικής σημασίας ορυκτό, το οποίο βοηθά στην ομαλοποίηση του καρδιακού παλμού, στέλνει οξυγόνο στον εγκέφαλο και ρυθμίζει το υδατικό ισοζύγιο του οργανισμού μας. Όταν είμαστε αγχωμένοι, ο μεταβολικός ρυθμός μας αυξάνεται, μειώνοντας έτσι τα επίπεδα καλίου μας. Αυτοί μπορούν να εξισορροπούνται με τη βοήθεια ενός σνακ μπανάνας υψηλού καλίου.

**Εγκεφαλικά επεισόδια:** Σύμφωνα με την έρευνα στους New England Journal of Medicine, τρώγοντας μπανάνες ως μέρος μιας τακτικής διαίτας μπορεί να μειώσετε τον κίνδυνο θανάτου από εγκεφαλικά επεισόδια κατά τουλάχιστον 40%!

**Κρεατοελιές:** Οι πρόθυμοι για φυσικές εναλλακτικές λύσεις ορκίζονται ότι αν θέλετε για να εξοντώσετε ένα κονδύλωμα, πάρτε ένα κομμάτι φλούδας μπανάνας και τοποθετήστε το στο κρεατοελιά, με την κίτρινη πλευρά. Προσεκτικά κρατήστε τη φλούδα στη θέση αυτή με λευκοπλάστη ή χειρουργική ταινία!

Έτσι, μια μπανάνα είναι πραγματικά μια φυσική θεραπεία για πολλά δεινά. Όταν τη συγκρίνετε με ένα μήλο, έχει τέσσερις φορές περισσότερη πρωτεΐνη, δύο φορές περιεκτικότητα σε υδατάνθρακες, τρεις φορές φώσφορο, πέντε φορές περιεκτικότητα σε βιταμίνη Α και σίδηρο, και δύο φορές τις άλλες βιταμίνες και μέταλλα. Είναι επίσης πλούσια σε κάλιο και είναι ένα από τα μεγαλύτερης αξίας τρόφιμα. Εκτός λοιπόν από το καθημερινό μας μηλαράκι αξίζει να τρώμε και μία μπανάνα την ημέρα. “Ένα μήλο και μια μπανάνα την ημέρα το γιατρό τον κάνουν πέρα!”

**Υ.Γ:** Οι μπανάνες πρέπει να είναι ο λόγος που οι πίθηκοι είναι τόσο χαρούμενοι όλη την ώρα! Θα προσθέσω επίσης έναν εδώ· Θέλουν γρήγορη λάμψη στα παπούτσια μας; Πάρτε το εσωτερικό της φλούδας της μπανάνας, και τρίψτε το απευθείας στο παπούτσια γυαλίστε με στεγνό πανί.

**Υ.Γ.2:** Και μία συμβουλή: Ποτέ, μη βάλετε τη μπανάνα σας στο ψυγείο! Μαυρίζουν χωρίς να ωριμάζουν και έτσι όχι μόνο δεν έχουν ωραία γεύση αλλά γίνονται και δύσπεπτες.

---

**Σου αρέσουν τα Φρούτα;**



Τα φρούτα είναι τα γλειφιτζούρια της Φύσης. Εκτός από δροσερά και νόστιμα είναι και ευεργετικά καθώς περιέχουν πολλά θρεπτικά συστατικά όπως βιταμίνες, φυτικές ίνες και ένζυμα. Τα φρούτα όμως έχουν και την αρνητική τους πλευρά. Σε αυτό το άρθρο θα διαβάσεις ποια είναι τα βασικά προβλήματα με την κατανάλωση φρούτων και πως μπορείς με 5 απλές συμβουλές να απολαύσεις τα αγαπημένα σου φρούτα χωρίς αρνητικές επιπτώσεις.

#### **Πρόβλημα: Χημικά και φυτοφάρμακα**

Το μεγάλο πρόβλημα με τα φρούτα είναι τα χημικά και φυτοφάρμακα που χρησιμοποιούνται στις μεγάλες βιομηχανοποιημένες καλλιέργειες. Όλες αυτές οι χημικές ουσίες που χρησιμοποιούνται έχουν κατηγορηθεί για αναρίθμητες βλάβες στην υγεία μας. Κάποια φρούτα όπως τα ροδάκινα, τα σταφύλια και τα αχλάδια θέλουν ιδιαίτερη τεχνίτη υποστήριξη στην παραγωγή για είναι πετυχημένη η σοδειά.

#### **Λύση: Βιολογικά και καθαρά**

Για να μειώσουμε την επαφή μας με χημικά και φυτοφάρμακα, πρέπει με κάθε τρόπο να αναζητήσουμε και να επιλέξουμε την καλύτερη ποιότητα φρούτων που μπορούμε. Τα βιολογικά είναι μία λύση αλλά είναι ακριβά και τα περισσότερα εισαγόμενα, δηλαδή καταστροφικά για την εθνική μας οικονομία. Η καλύτερη λύση είναι να αγοράζουμε φρούτα σε λαϊκές βιολογικών και απευθείας από παραγωγούς που εμπιστευόμαστε. Από εκεί και πέρα οφείλουμε να τα πλένουμε καλά και να τα καθαρίζουμε. Αν θέλουμε να φάμε κάτι με τη φλούδα ας είναι βιολογικό.

#### **Πρόβλημα: Σαπίζουν στο στομάχι**

Τα φρούτα χρειάζεται να μεταβολιστούν αμέσως. Αν τα φάμε μετά το φαγητό και ανακατευτούν με άλλες τροφές που περιέχουν πρωτεΐνες και λιπαρά, αναγκάζονται να μείνουν στο στομάχι για ώρες. Επειδή στο στομάχι κάνει ζέστη, τα φρούτα παθαίνουν αλκοολική ζύμωση, όπως ακριβώς συμβαίνει με σταφύλια που γίνονται κρασί. Για το λόγο αυτό μπορεί να νιώσεις μία ελαφρά μέθη αν φας πολλά φρούτα μετά το φαγητό.

#### **Λύση: Φρούτα με άδειο στομάχι**

Τα φρούτα πρέπει να τρώγονται με άδειο στομάχι, ώστε να μπορούν να μεταβολιστούν αμέσως και

να μη μένουν στο στομάχι για πολύ ώρα. Παράλληλα είναι προτιμότερο να τρώμε τα φρούτα μόνα τους. Για παράδειγμα μπορείς να φας ένα φρούτο για σνακ ανάμεσα στα γεύματα ή μία φρουτοσαλάτα για πρωινό. Αν θες με το γεύμα σου να πεις ένα φρέσκο χυμό καλύτερα να τον πεις λίγη ώρα πριν το φαγητό, σαν ορεκτικό. Θα χωνευτεί γρήγορα και θα ρυθμίσει την όρεξή σου.

### **Πρόβλημα: Όξινα κατάλοιπα**

Τα φρούτα περιέχουν απλά ζάχαρα με τη μορφή φρουκτόζης. Η φρουκτόζη είναι μονοσακχαρίτης όπως η γλυκόζη και μεταβολίζεται αμέσως από τον οργανισμό, αφήνοντας όξινα κατάλοιπα. Αν φάμε πολλά φρούτα, εκτός από τις πολλές θερμίδες που θα πάρουμε θα προκαλέσουμε τη δημιουργία όξινου περιβάλλοντος στο στομάχι και το αίμα. Αυτά δεν είναι καλά νέα για τον οργανισμό που έτσι και αλλιώς λόγω του σύγχρονου τρόπου διατροφής, της έλλειψης σωματικής δραστηριότητας και του έντονου στρες βρίσκεται συνεχώς σε μία όξινη και ιδιαίτερα τοξική κατάσταση. Το όξινο περιβάλλον στον οργανισμό και η έλλειψη αλκαλικών τροφών από τη διατροφή μας ευθύνονται για πολλές από τις σύγχρονες ασθένειες.

### **Λύση: Φρούτα με πρασινάδες**

Ένας τρόπος για να εξισορροπήσεις την οξύτητα που δημιουργείται από τα ζάχαρα των φρούτων είναι να τα συνοδέψεις με κάτι πολύ αλκαλικό, όπως τα πράσινα φυλλώδη λαχανικά. Μπορείς στη φρουτοσαλάτα να βάλεις ψιλοκομμένο μαϊντανό, στον φρουτοχυμό που θα φτιάξεις στο μπλέντερ να προσθέσεις φρέσκο σπανάκι ή απλά να συνοδέψεις το φρούτο σου με μερικά τρυφερά μαρουλόφυλλα. Πολλές από τις φρουτοσυνταγές που προσωπικά προτιμώ βασίζονται σε αυτή τη λογική εξισορρόπησης του Ph.

### **Πρόβλημα: Τα φρούτα παχίνουν**

Αν φάμε πολλά φρούτα και αν η ενέργεια που μας δίνουν δεν καταναλωθεί άμεσα, θα γίνει λίπος. Φρούτα όπως τα σταφύλια, τα κεράσια και οι ώριμες μπανάνες είναι πολύ γλυκά, κάτι που τα κάνει αρκετά πλούσια σε θερμίδες. Το καλό με τα φρούτα είναι ότι επειδή περιέχουν φυτικές ίνες δε μπορούμε να φάμε και πάρα πολλά. Κάποια όμως φρούτα και κυρίως οι φρουτοχυμοί που δεν έχουν φυτικές ίνες χρειάζονται προσοχή επειδή είναι εύκολο να το παρακάνουμε.

### **Λύση: Με μέτρο**

Τα φρούτα, όπως και όλα τα πράγματα στη ζωή θέλουν μέτρο. Πρέπει να τρώμε λίγα και καλά. Μερικές ενδεικτικές μερίδες είναι: 1 μπανάνα, 2 μικρά μήλα, 3 βερίκοκα, 1 κούπα σταφύλια και ένα μπολάκι κεράσια. Ιδιαίτερη προσοχή θέλουν τα σταφύλια χωρίς κουκούτσια επειδή είναι εύκολο να φας πολλά χωρίς να το καταλάβεις. Όταν πίνουμε φρουτοχυμό να επιλέγουμε φυσικό, χωρίς ζάχαρη και να μην πίνουμε περισσότερο από ένα ποτήρι. Αν διψάμε πολύ καλύτερα να πιούμε σκέτο νερό.

### **Πρόβλημα: Τερηδόνα**

Τα πολύ γλυκά φρούτα περιέχουν ζάχαρα που γίνονται οξέα και προκαλούν τερηδόνα. Τα σταφύλια είναι ένα πρόβλημα επειδή η φλούδα τους μπαίνει ανάμεσα στα δόντια ενώ οι μπανάνες λόγω υφής αφήνουν πολλά υπολείμματα ανάμεσα στα δόντια. Τα εσπεριδοειδή όπως το πορτοκάλι και το γκρέιπφρουτ είναι επίσης επιβαρυντικά για το σμάλτο των δοντιών λόγω της οξύτητάς τους.

### **Λύση: Πλύσιμο και ξεπλύμα**

Αυτό που πρέπει να κάνουμε είναι να πλένουμε τα δόντια μας αφότου φάμε φρούτα και να χρησιμοποιούμε οδοντικό νήμα για να καθαρίζουμε τις φλούδες που έχουν μπει ανάμεσα στα δόντια. Είναι επίσης καλό να πίνουμε τους χυμούς με καλαμάκι και να ξεπλένουμε το στόμα μας

πίνοντας νερό αφότου φάμε φρούτο ή πιούμε χυμό.

Κλείνοντας, χρειάζεται να θυμόμαστε το εξής: Αν και τα φρούτα αποτελούν μία πολύ υγιεινή, φυσική τροφή, χρειάζεται να ακολουθήσουμε τους παραπάνω κανόνες για να μην έχουν αρνητικές επιπτώσεις στην υγεία μας. Να επιλέγουμε καθαρά και βιολογικά φρούτα, να τα τρώμε σκέτα και με άδειο στομάχι, να τα συνοδεύουμε με πρασινάδες, να τα τρώμε με μέτρο και αφότου τα φάμε, να πλένουμε τα δόντια μας.

Αν θες να λαμβάνεις ενδιαφέροντα διατροφικά tips και νόστιμες, απλές υγιεινές συνταγές, γράψου στο Newsletter βάζοντας όνομα και email στη φόρμα πάνω δεξιά.

Φιλιά πολλά!

Ευτύχης

Photo by Flickr user [Elenas\\_Pantry](#) under the [Creative Commons](#)

---

## Φρούτα και Λαχανικά

Δεν νομίζω ότι υπάρχει κανείς που να μη συμφωνεί με την άποψη ότι τα φρούτα και τα λαχανικά μας ωφελούν και μάλιστα πολύ, ενώ οι περισσότεροι γνωρίζουμε καλά ό,τι περιέχουν πολλά συστατικά – βιταμίνες, άλατα, πρωτεΐνες, αμινοξέα, ένζυμα, υδατάνθρακες, λιπαρά οξέα – που τα έχει απόλυτη ανάγκη το ανθρώπινο σώμα. Το νερό που περιέχουν τα φρούτα και τα λαχανικά μεταφέρει όλες αυτές τις θρεπτικές ουσίες στα κύτταρα του σώματος μας και, ταυτόχρονα, παρασύρει τις τοξικές ουσίες. Όταν τα τρώμε λοιπόν, είναι σαν να πίνουμε ? κατά κάποιο τρόπο ? και αρκετό νερό.



Φαντάζομαι ότι όλοι έχουμε ακούσει πως πρέπει να τρώμε 5 φρούτα και λαχανικά την ημέρα. Δεν πρόκειται για υπερβολή! Αντίθετα, πιστεύω πως είναι λίγα, ειδικά όταν ζούμε σε μία μεσογειακή χώρα στην οποία αφθονούν. Αν δεν σε έχω πείσει ότι αυτό και μπορεί και πρέπει να το καθιερώσουμε όλοι, ελπίζω ότι θα σε πείσουν οι σύντομες οδηγίες που ακολουθούν και περιγράφουν τον τρόπο με τον οποίο μπορείς να βάλεις, στις καθημερινές σας συνήθειες και στο στομάχι σου, 5 φρούτα και 5 λαχανικά τη μέρα. Διάλεξε 3 από αυτές τις συνήθειες και ξεκίνα σήμερα!

10 τρόποι για να βάλεις φρούτα και λαχανικά στην διατροφή σου:

**1. Χυμός για αρχή.** Πιες απαραίτητως έναν χυμό πριν από το πρωινό: Μία πορτοκαλαδίτσα, ένα smoothie μπανάνας ή ότι άλλο τραβάει η δίψα σου. Σου δίνει άμεση ενέργεια για να ξυπνήσεις και να ξεκινήσεις την μέρα σου.

**2. Φρούτα στο πρωινό.** Πρόσθεσε φρέσκα ή αποξηραμένα φρούτα στο πρωινό σου: Σταφίδες, Μπανάνα τσιπς, Παπάγια, αποξηραμένα βερίκοκα, χουρμάδες και δαμάσκηνα, μέσα στο δικό σου μιξ δημητριακών ή φυσική φρουτομαρμελάδα στο ψωμί.

**3. φρούτο για κολατσιό.** Κουβάλα μαζί σου φρούτα για να τρως ανάμεσα στα γεύματα. Μπανάνες ή μανταρίνια για δεκατιανό. Κουβαλιούνται εύκολα, δε θέλουν πλύσιμο και είναι, ειδικά η μπανάνα που θεωρείται ο βασιλιάς των σνακ, χορταστικά και θρεπτικά.

**4. Φρουτοσνακ για απογευματινό.** Αξίζει να συμπεριλάβεις φρέσκα φρούτα στο απογευματινό σου: Φράουλες, βατόμουρα ή τριμμένο μήλο στο σκέτο γιαούρτι ή μαζί με ανάλατους ξηρούς καρπούς. Μπορείς επίσης να φτιάξεις μία φρουτοσαλάτα ή και «φρουτοσουβλάκια».

**5. Φρούτο αντί για γλυκό ή φρουτογλυκό.** Αν και το φρούτα είναι καλό να τα τρώς με άδειο στομάχι, είναι προτιμότερο να φας ένα φρουτάκι για επιδόρπιο αντί για προφιτερόλ ή άλλο παχυντικό γλυκό. Αν θες γλυκό προτίμησε κάποιο που περιέχει φρούτα όπως αχλαδόπιτα, μήλο ψητό, κεικ καρότου, μπανάνα φλαμπέ ή φρουτοζελέ.

**6. Σαλάτα με κάθε γεύμα.** Ξεκίνα κάθε γεύμα σου με μία φρέσκια σαλάτα εποχής. Τα ένζυμα, οι βιταμίνες και οι φυτικές ίνες βοηθάνε την χώνεψη του φαγητού και την απορρόφηση των θρεπτικών συστατικών.

**7. Σαλατογεύμα.** Δοκίμασε να φτιάξεις μια μεγάλη χορταστική σαλάτα, που από μόνη της, είναι ένα πλήρες γεύμα. Με πολλές πρασιάδες, πολύχρωμα λαχανικά και κάτι από τα παρακάτω: όσπρια, ζυμαρικά, ψάρι, κοτόπουλο, αβγό, ξηρούς καρπούς ή ότι άλλο επιθυμείς.

**8. Φαγητό λαχανικών.** Να επιδιώκεις να τρως τακτικά κάποιο φαγητό με λαχανικά, όπως γεμιστά, χορτόπιτα, τουρλού και σούπες με λαχανικά.

**9. Γαρνιτούρα λαχανικά.** Συνόδεψε κάθε φαγητό με το αγαπημένο σου λαχανικό: Μπροκολάκι, φασολάκι, Κολοκυθάκι, ψητή γλυκοπατάτα ή αληθινό πουρές πατάτας.

**10. Λαχανικά στη συνταγή.** Πρόσθεσε λαχανικά σε κάθε συνταγή που μαγειρεύεις: Καρότα στη φασολάδα, πιπεριές στην σάλτσα, μανιτάρια στην πίτσα και ότι άλλο.

---