



τροφές που καταναλώνετε κάνουν τη διαφορά, όταν πρόκειται για την υγεία σας. Η προσεκτική διατροφή μπορεί όχι μόνο να μειώσει τις επιπτώσεις πολλών παθήσεων, αλλά και να ενισχύσει τον οργανισμό σας απέναντι σε μελλοντικούς κινδύνους.

Κάθε διατροφολόγος θα σας πει ότι ένα από τα πιο σημαντικά βήματα σε ένα πιο υγιεινό τρόπο ζωής είναι να βάλετε αρκετές φυτικές ίνες στα γεύματά σας. Αυτό δεν απαιτεί κάποια σημαντική αλλαγή στις συνήθειές σας, ούτε οποιοδήποτε συμπλήρωμα.

Το κόλπο είναι να αποφύγετε τα τρία “λευκά δηλητήρια” και να τα αντικαταστήσει με υγιεινά ισοδύναμά τους. Τα τρία “λευκά δηλητήρια” στην διατροφή σας είναι:

-Λευκό αλεύρι: αντικαταστήστε το με αλεύρι ολικής άλεσης. Περιέχει όλες τις βιταμίνες, ανόργανα άλατα, πρωτεΐνες και φυτικές ίνες που έχει το σιτάρι. Αντικαταστήστε το λευκό ψωμί με ψωμί ολικής αλέσεως. Κάνετε το ίδιο πράγμα με τα ζυμαρικά.

-Λευκό ρύζι: Μπορείτε να το αντικαταστήσετε με καστανό και άγριο ρύζι. Οι άνθρωποι που επιλέγουν το καστανό ρύζι αντί για το λευκό έχουν χαμηλότερη πίεση αίματος και μικρότερο κίνδυνο εμφάνισης διαβήτη. Είναι μια απλή αλλαγή που μπορεί να δώσει σημαντικά οφέλη.

-Λευκή ζάχαρη: Αντί για ένα σνακ γεμάτο ζάχαρη, προτιμήστε ένα φρούτο. Και αντί της προσθήκης ζάχαρης στο πρωινό ή στο επιδόρπιο σας, προσθέστε μερικά φρούτα, όπως τα βατόμουρα. Η ενίσχυση από τα αντιοξειδωτικά θα ενισχύσει το

κυκλοφορικό σας σύστημα. Οι επιπλέον φυτικές ίνες θα σας βοηθήσουν να χάσετε βάρος, επειδή θα σας κάνουν να νιώθετε “χορτάτοι”. Επίσης, η αργή απελευθέρωση της ενέργειας από τα φρούτα θα σας κρατήσει γεμάτους ενέργεια για περισσότερες ώρες.

Πηγές: onmed - onlycy.com