

## Δίαιτα: πέντε κανόνες για τα ψώνια στο σουπερμάρκετ

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Η αγορά τροφίμων από το σουπερμάρκετ αποτελεί βασική ανάγκη για κάθε νοικοκυριό.

Παράλληλα, παίζει σημαντικό ρόλο στην έκβαση της προσπάθειας απώλειας βάρους, καθώς είναι η διαδικασία εκείνη που καθορίζει τη διαθεσιμότητα των τροφίμων στο σπίτι και συνεπώς μπορεί να επηρεάσει θετικά ή αρνητικά τις διατροφικές επιλογές του ατόμου.

Το σουπερμάρκετ, ως «αρένα» των βιομηχανιών τροφίμων, διαθέτει πολύ μεγάλο αριθμό προϊόντων που διεκδικούν την επιλογή του καταναλωτή, με πολλά από αυτά να αποτελούν πειρασμό για όσους βρίσκονται σε δίαιτα. Εδώ, η σωστή οργάνωση και τήρηση ορισμένων «κανόνων» μπορεί να σας βγάλει από τη δύσκολη θέση.

Παρακάτω θα βρείτε 5 πρακτικές, που μπορούν να σας βοηθήσουν στο να πραγματοποιήσετε πιο υγιεινές επιλογές:

1. Αποφύγετε τα ψώνια στο σουπερμάρκετ με ...άδειο στομάχι. Εάν επισκεφθείτε το σουπερμάρκετ νηστικοί, είναι πιθανό να υποκύψετε στον πειρασμό των ανθυγιεινών προϊόντων. Επομένως, φροντίστε να έχετε καταναλώσει προηγουμένως κάποιο σνακ. Μάλιστα, ερευνητικά δεδομένα δείχνουν πως η

κατανάλωση ενός υγιεινού σνακ πριν τα ψώνια, αυξάνει την πιθανότητα επιλογής υγιεινών τροφίμων.

2. Προετοιμάστε μια λίστα με τα ψώνια της εβδομάδας. Με αυτόν τον τρόπο θα είναι πιο δύσκολο να αγοράσετε περιττά πράγματα, που μπορεί να σας βγάλουν εκτός του διατροφικού σας προγράμματος. Επιπλέον, αποτελεί μια καλή μέθοδο για να γλιτώστε χρόνο και χρήματα.

3. Μελετήστε τις ετικέτες τροφίμων. Αφιερώστε λίγο χρόνο στις ετικέτες των τροφίμων που επιθυμείτε να αγοράσετε, ώστε να επιλέξετε εκείνα που έχουν «καλύτερο» διατροφικό προφίλ. Δώστε προσοχή όμως και στο μέγεθος της προτεινόμενης μερίδας, καθώς μπορεί η μερίδα που καταναλώνετε εσείς να είναι αρκετά μεγαλύτερη και κατ' επέκταση, να οδηγεί σε υψηλότερη πρόσληψη θερμίδων και θρεπτικών συστατικών από την αναγραφόμενη.

4. Προσοχή στις προσφορές. Πιθανότατα θα θεωρήσετε ότι σας συμφέρει η αγορά προσφορών τύπου «1+1 δώρο». Ωστόσο, επικεντρωθείτε στο αν πράγματι χρειάζεστε τα προϊόντα της εκάστοτε προσφοράς και αποφύγετε την αγορά τους εάν δεν περιλαμβάνονται στη λίστα σας.

5. Αποφύγετε τις ώρες αιχμής. Τα ψώνια σε ώρες που η κίνηση στο σουπερμάρκετ είναι αυξημένη, συνεπάγονται μεγαλύτερο χρόνο αναμονής στο ταμείο, κοντά στο οποίο τοποθετούνται συνήθως ανθυγιεινές επιλογές σνακ. Η «έκθεση» σε αυτά για περισσότερο διάστημα μπορεί να σας οδηγήσει στο να τα προσθέσετε στο καλάθι σας. Επομένως, εάν έχετε τη δυνατότητα, προτιμήστε ώρες με λιγότερο κόσμο.

**Πηγή:** [neadiatrofis.gr](http://neadiatrofis.gr)