17 Αυγούστου 2016

# 10 συνήθειες που μας παχαίνουν

/ Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός

Image not found or type unknown

Πολλοί είναι εκείνοι που αναρωτιούνται γιατί αυξάνεται το βάρος τους συνεχώς, ενώ δηλώνουν πως δεν παρατηρούν σημαντικές αλλαγές στη συνηθισμένη διατροφή τους. Υπάρχουν κάποιες συνήθειες, κακές όπως μπορούμε να τις χαρακτηρίσουμε, οι οποίες συντελούν στην αύξηση του βάρους μας.

1. Παράλειψη γευμάτων όπως το πρωινό και τα ενδιάμεσα snacks
2. Καθημερινή κατανάλωση αναψυκτικών
3. Αυξημένη κατανάλωση αλκοόλ
4. Παρακολούθηση τηλεόρασης ταυτόχρονα με το φαγητό
5. Τσιμπολόγημα με βάση λιπαρές και ανθυγιεινές τροφές όπως γαριδάκια, μπισκότα, αλατισμένους ξηρούς καρπούς.
6. Μειωμένη κατανάλωση φρούτων και λαχανικών
7. Καθημερινή συνοδεία όλων των φαγητών με κρέας
8. Το φαγητό από έξω και ειδικά όταν αυτό είναι της κατηγορίας junk food

9. Η αυξημένη και καθημερινή κατανάλωση τροφών με αυξημένη περιεκτικότητα σε νάτριο (Na) όπως οι έτοιμες σάλτσες.
10. Η περιορισμένη φυσική δραστηριότητα

Τα παραπάνω είναι μερικές μόνο από τις συνήθειες που αρκετοί από εμάς έχουμε υιοθετήσει και ακολουθούμε καθημερινά με αποτέλεσμα να επιτυγχάνεται αύξηση του βάρους μας.

Γιαννιώτη Θ. Πωλίνα

Διαιτολόγος-Διατροφολόγος

**Πηγή:** polinagiannioti.gr