

10 εύκολοι τρόποι για να βελτιώσουμε τη διατροφή μας χωρίς κόπο!

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)

Image not found or type unknown



1. **Ακολουθούμε το πρότυπο της**

Μεσογειακής διατροφής

- α. Τρώμε άφθονα λαχανικά & φρούτα
 - β. Τρώμε συχνά όσπρια και ξηρούς καρπούς
 - γ. Επιλέγουμε το ελαιόλαδο ως κύρια πηγή λίπους στη διατροφή μας.
 - δ. Τα δημητριακά είναι προτιμότερο να είναι ακατέργαστα γιατί είναι πολύ πιο θρεπτικά σε αυτή τη μορφή.
 - ε. Δεν ξεχνάμε να τρώμε λιπαρά ψάρια (1-2 φορές την εβδομάδα), κατά προτίμηση μικρά σε μέγεθος.
 - ζ. Περιορίζουμε την κατανάλωση κόκκινου κρέατος.
2. **Προτιμάμε ημίπαχο γάλα και γιαούρτι με χαμηλά λιπαρά.**
 3. **Περιορίζουμε την κατανάλωση επεξεργασμένων κρεάτων** (αλλαντικά).
 4. **Περιορίζουμε την κατανάλωση τροφίμων**, όπως τα αλμυρά σνακ, παγωτά, τηγανητά, μπισκότα και ροφήματα με ζάχαρη, ιδιαίτερα κατά τη διάρκεια καθιστικών δραστηριοτήτων ή σε στιγμές ανίας, επειδή είναι τρόφιμα **υψηλής ενεργειακής πυκνότητας & χαμηλής διατροφικής αξίας**.
 5. Επιλέγουμε νερό αντί για ροφήματα με προστιθέμενα σάκχαρα.
 6. **Περιορίζουμε το αλάτι** και το αντικαθιστούμε με αρωματικά φυτά.
 7. **Δεν ξεχνάμε το πρωινό γεύμα** (προβλέπονται τουλάχιστον 3-5 γεύματα την ημέρα).
 8. Μαγειρεύουμε στο σπίτι και **περιορίζουμε τα έτοιμα φαγητά, το delivery**

και τα γεύματα σε fast foods.

9. Προσέχουμε το μέγεθος των μερίδων.

10. Τρώμε μόνο όταν πεινάμε πραγματικά και σταματάμε τη λήψη τροφής όταν έχουμε χορτάσει. Τρώμε στο τραπέζι και απολαμβάνουμε κάθε μπουκιά του φαγητού μας.

Πηγή: kalyterizoi.gr