

ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ ΓΙΑ ΦΟΙΤΗΤΕΣ



Μπορεί τα φοιτητικά χρόνια να είναι τα καλύτερα, δεν ισχύει όμως το ίδιο και με τη διατροφή των φοιτητών. Η απομάκρυνση από την οικογενειακή εστία, η έλλειψη χρόνου καθώς και ο κακός προγραμματισμός οδηγούν σε κακές διατροφικές συνήθειες που αρκετές φορές εκδηλώνονται και με την αύξηση του σωματικού βάρους.

Για μια πιο σωστή και ισορροπημένη διατροφή, ακολουθείστε τις παρακάτω συμβουλές:

- Ο σωστός προγραμματισμός είναι το ήμισυ το παντός. Κάντε ένα **εβδομαδιαίο πλάνο** για τα φαγητά που σκοπεύετε να μαγειρέψετε και κάντε τις προμήθειες σας. Να μην πηγαίνετε στο σουπερμάρκετ χωρίς λίστα και να μην είστε πεινασμένοι. Η πείνα είναι κακός σύμβουλος.
- Φροντίστε να κάνετε **συχνά και μικρά γεύματα**. Με αυτόν τον τρόπο, τροφοδοτείτε τον οργανισμό σας με την απαραίτητη ενέργεια για να ανταπεξέλθετε στις απαιτήσεις της μέρας. Μπορείτε να έχετε μαζί σας ως σνακ κάποιο φρούτο, έναν χυμό χωρίς ζάχαρη, λίγους ανάλατους ξηρούς καρπούς, μια μπάρα δημητριακών, ένα σταφιδόψωμο ή και ένα τوست.
- **«Ανακυκλώστε» το φαγητό σας**. Φανταστείτε έξυπνους τρόπους ώστε το φαγητό της μιας μέρας να μπορέσει να χρησιμοποιηθεί και την επόμενη, π.χ. το ψητό κοτόπουλο που έμεινε, μπορεί την επόμενη μέρα να προστεθεί σε ένα σάντουιτς.
- **Αν πρέπει να φάτε από έξω, κάντε σοφές επιλογές**. Επιλέξτε κάποιο σάντουιτς με σολομό ή μια αραβική πίτα με γαλοπούλα, μια πίτσα μαργαρίτα ή νόστιμες σαλάτες που να μην είναι επιβαρυνμένες με αλλαντικά και τηγανισμένα κρουτόν.

- **Αν χρειάζεται να χάσετε βάρος, μη βιάζεστε.** Οι αυστηρές και μονοφαγικές δίαιτες που υπόσχονται γρήγορη απώλεια βάρους είναι επικίνδυνες. Ο μοναδικός ασφαλής τρόπος να χάσετε βάρος είναι μια περιορισμένη σε θερμίδες διατροφή η οποία να χαρακτηρίζεται από ποικιλία τροφών σε συνδυασμό με την αυξημένη φυσική δραστηριότητα.
- **Προσέξτε τις υγρές θερμίδες.** Οι καφέδες με σιρόπια και σαντιγί, τα αναψυκτικά και το αλκοόλ μπορεί να σας επιβαρύνουν με πολλές θερμίδες, χωρίς να λαμβάνετε θρεπτικά συστατικά απαραίτητα για τον οργανισμό σας.
- **Μην παραλείπετε τα φρούτα.** Αν φοβάστε ότι τα φρούτα μπορεί να χαλάσουν, καταψύξτε τα και μετά χτυπήστε στο μπλέντερ με γάλα ή γιαούρτι φτιάχνοντας smoothies. Επίσης, μια καλή επιλογή είναι και τα αποξηραμένα φρούτα όπως οι σταφίδες και τα δαμάσκηνα.

Σταματάκη Αστερία, Msc
Msc στην Κλινική διατροφή
διαιτολόγος - διατροφολόγος
www.astamataki.gr