

## 10 ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ ΓΙΑ ΜΙΑ ΚΑΛΥΤΕΡΗ ΧΡΟΝΙΑ



Ο ερχομός του νέου χρόνου μας γεμίζει αισιοδοξία και μπαίνουμε στη διαδικασία να βάζουμε νέους στόχους για τη βελτίωση των συνηθειών μας. Η διατροφή είναι ένας από τους παράγοντες που παίζει βασικό ρόλο τόσο στη διατήρηση της υγείας μας όσο και στην πρόληψη διαφόρων νοσημάτων.

Ακολουθούν 10 απλές διατροφικές συμβουλές που μπορούν να σας βοηθήσουν:

1. Εμπλουτίστε τη διατροφή σας και επιλέξτε **ποικιλία τροφίμων**. Κάθε τροφή έχει διαφορετικά συστατικά που είναι απαραίτητα για τον οργανισμό μας.
2. **Περιορίστε την κατανάλωση επεξεργασμένων τροφίμων**.
3. Προσπαθήστε να **μειώσετε την κατανάλωση της ζάχαρης**. Κρυμμένη ζάχαρη περιέχετε σε αναψυκτικά, φρουτοποτά, διάφορα αρτοσκευάσματα, σε σάλτσες, σε δημητριακά πρωινού.
4. **Μειώστε την κατανάλωση αλατιού**. Η μεγάλη κατανάλωση αλατιού επιβαρύνει τον οργανισμό μας. Τροφές πλούσιες σε αλάτι είναι τα αλλαντικά, τα γαριδάκια, τα πατατάκια, τα παστά και διάφορα τυποποιημένα προϊόντα. Διαβάστε προσεκτικά τις διατροφικές ετικέτες των τροφίμων. Αν ένα τρόφιμο έχει μέσα στα τρία πρώτα συστατικά του το αλάτι αυτό σημαίνει ότι έχει υψηλή περιεκτικότητα σε αλάτι (το ίδιο ισχύει και για τη ζάχαρη).
5. **Μειώστε την κατανάλωση επεξεργασμένων κρεάτων και αλλαντικών**. Μελέτες δείχνουν ότι η αυξημένη κατανάλωση τους συνδέεται με διάφορα νοσήματα.
6. Καταναλώστε **ψάρια και θαλασσινά τουλάχιστον 2 φορές εβδομαδιαίως**. Οι τροφές αυτές μας εφοδιάζουν με πρωτεΐνη και πολύτιμα απαραίτητα πολυακόρεστα λιπαρά οξέα.

7. Αυξήστε την **κατανάλωση φρούτων και λαχανικών**. Οι φυτικές ίνες που περιέχουν είναι ευεργετικές για τον οργανισμό μας και μας προστατεύουν από διάφορα χρόνια νοσήματα. Προτιμήστε τα φρούτα από τους χυμούς, ακόμη κι αν είναι φρεσκοστυμμένοι.
8. **Μειώστε το μέγεθος της μερίδας**. Σημασία δεν έχει μόνο τι καταναλώνουμε αλλά και η ποσότητα.
9. **Καταναλώστε καλά λιπαρά**. Τροφές με καλά λιπαρά είναι το εξαιρετικά παρθένο ελαιόλαδο, οι ξηροί καρποί, το ταχίνι, το φυστικοβούτυρο, το αβοκάντο, οι ελιές. Παράλληλα όμως, δώστε προσοχή στην ποσότητα.
10. **Βάλτε στη ζωή σας την άσκηση**. Βρείτε μια δραστηριότητα που σας ευχαριστεί και ασκηθείτε για τουλάχιστον 3 φορές/εβδομάδα.

Καλή χρονιά!