

TIPS ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ



Τα φρούτα και τα λαχανικά έχουν μεγάλη περιεκτικότητα σε νερό γεγονός που συμβάλλει στην ενυδάτωση του οργανισμού και είναι πλούσια σε βιταμίνες και ιχνοστοιχεία, συστατικά που βοηθούν στην εύρυθμη λειτουργία του οργανισμού. Επιπρόσθετα, τα φρούτα και τα λαχανικά αποδίδουν λίγες θερμίδες και είναι πλούσια σε φυτικές ίνες οι οποίες βοηθούν στη μείωση του αισθήματος της πείνας.

ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ:

- Συνοδεύστε τα κυρίως γεύματα με μια μεγάλη μερίδα σαλάτας με ποικιλία λαχανικών. Τα λαχανικά εκτός του ότι επιφέρουν γρηγορότερα τον κορεσμό, οι φυτικές τους ίνες βοηθούν στη δέσμευση της χοληστερόλης και στην μερική αποβολή του λίπους.
- Επιλέξτε φρούτα για τα ενδιάμεσα γεύματα ειδικά τις ώρες που βρίσκεστε στη δουλειά ή στην παραλία. Προτιμήστε φρούτα με λίγους ωμούς ξηρούς καρπούς αντί για όλα τα άλλα ανθυγιεινά σνακ.