

## ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΕΣ ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ ΜΕΤΑ ΤΟ ΠΑΣΧΑ



Είναι αδιαμφισβήτητο το γεγονός ότι τις μέρες του Πάσχα, όλοι κάναμε διατροφικές ατασθαλίες. Οι πειρασμοί ήταν πολλοί και παντού. Αρνάκι, κοκορέτσι, τσουρέκι, κουλουράκια και άλλα πολλά εδέσματα μας έβγαλαν εκτός διατροφικής ρουτίνας και πιθανόν συνέβαλαν στη μετακίνηση του δείκτη της ζυγαριάς προς τα πάνω. Για να δούμε τι μπορούμε να κάνουμε για να «ισορροπήσει» ο οργανισμός μετά την υψηλή πρόσληψη θερμίδων, λιπαρών, αλατιού, ζάχαρης και αλκοόλ.

- Δώστε έμφαση και **αυξήστε την κατανάλωση φρούτων και λαχανικών**. Καταναλώστε τουλάχιστον 5 μερίδες φρούτων και λαχανικών ημερησίως. Συνοδεύστε το μεσημεριανό και το δείπνο σας με λαχανικά και επιλέξτε φρούτα ως ενδιάμεσα γεύματα. Οι φυτικές ίνες βοηθούν πολύ τον οργανισμό μας και πιο συγκεκριμένα το πεπτικό σύστημα. Επίσης, οι συγκεκριμένες τροφές περιέχουν αρκετό κάλιο, το οποίο δρα ανταγωνιστικά του νατρίου που περιέχεται στο αλάτι.
- **Αποφύγετε την κατανάλωση κόκκινου κρέατος και αλλαντικών**. Επιλέξτε ως πηγές πρωτεΐνης ψάρι, θαλασσινά, όσπρια και κοτόπουλο.
- **Μειώστε την κατανάλωση ζάχαρης και γλυκών**. Μη ξεχνάτε ότι πολλά ροφήματα, όπως τα αναψυκτικά, τα φρουτοποτά, περιέχουν μεγάλες ποσότητες απλών σακχάρων.

- **Περιορίστε την προσθήκη αλατιού και την κατανάλωση τροφίμων πλούσιων σε αλάτι** όπως τα αλμυρά τυριά, τα τσιπς. Διαβάστε προσεκτικά τις διατροφικές ετικέτες των τροφίμων για να δείτε αν ένα τρόφιμο περιέχει πολύ αλάτι. Η μεγάλη πρόσληψη αλατιού προκαλεί κατακράτηση υγρών και δημιουργεί πρόβλημα σε διάφορα συστήματα του οργανισμού μας.
- **Ενυδατωθείτε επαρκώς.** Η επαρκής πρόσληψη νερού θεωρείται άκρως σημαντική για την εύρυθμη λειτουργία του οργανισμού.
- **Αυξήστε τη φυσική σας δραστηριότητα.** Βρείτε κάποιο άθλημα ή δραστηριότητα που σας ταιριάζει και κάντε τον τρόπο ζωής. Η τακτική άσκηση βοηθάει στη διατήρηση ενός σωστού σωματικού βάρους, στην καλή ψυχολογική διάθεση και στην προστασία από διάφορα νοσήματα.