



Οι περισσότεροι από μας, έχουμε συνηθίσει να ακολουθούμε ένα συγκεκριμένο τρόπο ζωής με διατροφικές συνήθειες, που είναι δύσκολο να αλλάξουν. Έχει παρατηρηθεί, ότι ακόμα και όταν είμαστε ενημερωμένοι για το «σωστό» και το «λάθος», βρίσκουμε δικαιολογίες για να υποκύψουμε σε μικρές ή μεγαλύτερες διατροφικές «αμαρτίες».

Η αλλαγή στην διατροφική συμπεριφορά είναι σίγουρα ένα θέμα μεγάλο, που εξαρτάται από πολλούς παράγοντες, που σχετίζονται με την καθημερινή μας ζωή, με την εργασία μας, τον ελεύθερο χρόνο μας, την ψυχολογική μας κατάσταση και πολλούς άλλους. Συνήθως ριζική αλλαγή γίνεται :

- Από άτομα, που «ανακάλυψαν», πως πάσχουν από κάποιο νόσημα, στο οποίο η διατροφή παίζει σημαντικό ρόλο σε ότι αφορά την εξέλιξή του ή και την ίαση του και
- Από άτομα που αποφάσισαν συνειδητά να χάσουν βάρος

Υπάρχουν όμως, κάποια απλά βήματα, μικρές αλλαγές, που εφαρμόζονται εύκολα και θα μας βοηθήσουν τόσο στην απώλεια βάρους – εάν το χρειαζόμαστε – όσο και γενικότερα στην υγεία μας.

Ας θυμόμαστε :

- Να μην τρώμε πολύ γρήγορα . Θα ήταν καλό να μην τελειώνουμε το φαγητό μας , σε χρόνο μικρότερο από 20 λεπτά,
- Να τρώμε χωρίς να ασχολούμαστε παράλληλα και με μια άλλη δραστηριότητα (πχ να μην τρώμε περπατώντας ενώ χαζεύουμε βιτρίνες ή να μην τρώμε παρακολουθώντας τηλεόραση)
- Να αποφεύγουμε να σερβιριζόμαστε, πολλές φορές στο τραπέζι, ενώ δεν πεινάμε πλέον, μόνο και μόνο επειδή οι άλλοι συνεχίζουν να τρώνε και το φαγητό δείχνει όμορφο και είναι ελκυστικό.
- Να προσπαθήσουμε να συνειδητοποιήσουμε, τότε είμαστε πραγματικά «χορτάτοι». Εάν τα καταφέρουμε , θα κόψουμε πιο εύκολα την μη συνειδητή πρόσληψη φαγητού – που δεν προσφέρει καν ευχαρίστηση - (πχ το να τρώμε αφηρημένα στο τραπέζι με φίλους ενώ μιλάμε)
- Να προσέχουμε το «τσιμπολόγημα», και να αφιερώσουμε χρόνο να σκεφτούμε μήπως γίνεται σε στιγμές θυμού, κατάθλιψης, στρες ή για επιβράβευση.

Τα παραπάνω θέματα , είναι σοβαρά και πρέπει να αναλυθούν ίσως με ειδικό, καλό είναι όμως να τα έχουμε υπόψη μας

- Να μην παραλείπουμε κανένα γεύμα μέσα στην ημέρα
- Να προσέχουμε το είδος & την ποσότητα των αναψυκτικών, που καταναλώνουμε στη διάρκεια της ημέρας και την επιπλέον ζάχαρη που ίσως περιέχουν
- Να ξεχωρίζουμε τα λιπαρά σε «καλά» και «κακά» . Εκτός από την ποσότητα μετράει πολύ το είδος του λιπαρού που καταναλώνουμε. Πρέπει να αποφεύγουμε τα ζωικά λιπαρά. Επιπλέον πρέπει να θυμόμαστε ότι υπάρχουν και «κρυφά λιπαρά» (πχ σε γλυκίσματα, αρτοσκευάσματα , σε λιπαρό κρέας κλπ). Μήπως προσλαμβάνουμε μεγαλύτερη ποσότητα χωρίς να το καταλαβαίνουμε?
- Να τρώμε καθημερινά φρούτα και λαχανικά
- Να μην ψωνίζουμε «πεινασμένοι» (προγραμματίστε)
- Να μην αφήνουμε μισό από το αγαπημένο μας γλύκισμα (ή κάποια άλλη λιχουδιά) σε κοινή θέα,(κυρίως εάν ακολουθούμε συγκεκριμένο πρόγραμμα διατροφής.) Είναι πολύ πιθανό να ξαναφάμε «λίγο», ακόμα κι αν ξέρουμε ότι έχουμε καταναλώσει την προβλεπόμενη ποσότητα.

Διατροφικές καθημερινές συνήθειες : Μικρές αλλαγές- Μεγάλα οφέλη

Written by Μαργαρίτα Στεργίου

- Να μην ανοίγουμε το ψυγείο για να «τσιμπήσουμε» κάτι , ενώ ετοιμάζουμε το γεύμα μας
- Να φροντίζουμε, να μη μένουμε χωρίς κάποια δραστηριότητα, κυρίως όταν είμαστε μόνοι στο σπίτι. Ας βρούμε τι μας ενδιαφέρει κι ας ασχοληθούμε με ότι μας «γεμίζει»

Τέλος ας θυμόμαστε , ότι δεν πρέπει να παραμένουμε αδρανείς. Ας διαλέξουμε την φυσική δραστηριότητα, που μας ταιριάζει . Μπορεί να είναι και κάτι πολύ απλό, όπως το περπάτημα ή να προτιμάμε τις σκάλες αντί για ασανσέρ..

Μαργαρίτα Στεργίου, MSc Διαιτολόγος - Διατροφολόγος