

## Συμβουλές για ισορροπημένη διατροφή

• Είναι σημαντικό να καταναλώνετε τρία βασικά γεύματα και δυο μικρά κατά τη διάρκεια της ημέρας. Μην ξεχνάτε ότι το πρωινό είναι το σημαντικότερο γεύμα της ημέρας και μπορεί να καταναλωθεί στο σπίτι, στο δρόμο για το γραφείο ή στο γραφείο. Μια καλή πρόταση για μικρό γεύμα, αποτελούν τα φρούτα, οι φρέσκοι χυμοί και τα γιαούρτια χαμηλά σε λιπαρά.



- Αποφεύγετε τη μαγιονέζα, την κρέμα γάλακτος και γενικά όλες τις λευκές σάλτσες που είναι πλούσιες σε κορεσμένα λιπαρά. Προτιμήστε σάλτσες από φρέσκιες ντομάτες, λαχανικά, βότανα, μυρωδικά και λίγο ελαιόλαδο.
- Καταναλώνετε κόκκινο κρέας μόνο μια φορά την εβδομάδα, ώστε να μειώσετε τη λήψη κορεσμένων λιπαρών. Μπορείτε να αντικαταστήσετε το κρέας με όσπρια ή ψάρι, καθώς και ευκαιριακή χρήση πουλερικών.
- Προτιμήστε ως τρόπο μαγειρέματος το βράσιμο, το ψήσιμο ή το μαγείρεμα στον ατμό. Με τον τρόπο αυτό, περιορίζετε τη χρήση λιπών και ελαίων. Μπορείτε να μειώσετε ακόμα περισσότερο την κατανάλωση κορεσμένων λιπών αφαιρώντας από το κρέας το ορατό λίπος, π.χ. πέτσα.
- Πρέπει να γνωρίζετε ότι ποσότητα αλατιού περιέχεται στα τρόφιμα. Μειώστε λοιπόν την κατανάλωση τροφών που περιέχουν μεγάλες ποσότητες αλατιού, όπως παστά και αλλαντικά π.χ μπέικον. Τα τυποποιημένα τρόφιμα, όπως για παράδειγμα οι έτοιμες σάλτσες, περιέχουν πολλές φορές μεγάλη ποσότητα αλατιού. Για το λόγο αυτό προτιμήστε τρόφιμα που έχουν την ένδειξη «χωρίς προσθήκη άλατος». Επιπλέον, επιλέγετε αρτοσκευάσματα χωρίς προσθήκη αλατιού ή δοκιμάστε να φτιάξετε μόνοι σας ψωμί.
- Αποφύγετε με το φαγητό να κάνετε παράλληλα άλλες δραστηριότητες, όπως να βλέπετε τηλεόραση και να μιλάτε στο τηλέφωνο, γιατί έτσι καταναλώνετε ασυνείδητα μεγάλες ποσότητες φαγητού.
- Αποφεύγετε να αγοράζετε τρόφιμα όταν νιώθετε πεινασμένοι. Φροντίστε να κάνετε τις αγορές σας με λίστα, ώστε να μειώσετε αγορές τροφίμων από το ζαχαροπλαστείο ή το φούρνο.
- Αποφεύγετε να αγοράζετε τρόφιμα τα οποία καταναλώνονται ευκαιριακά, όπως γλυκά και αλμυρά σνακ.

---

### **ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ – ΠΗΓΕΣ**

[chsr@med.uoa.gr](mailto:chsr@med.uoa.gr)