

3.4.1.1 ΠΩΣ ΝΑ ΑΠΟΚΤΗΣΩ ΥΓΙΕΙΝΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ



Μικρές καθημερινές αλλαγές στη διατροφή μας μπορούν να φέρουν πολύ σημαντικά πλεονεκτήματα στην υγεία μας. Για να μπορέσουμε να έχουμε υγιεινή διατροφή πρέπει να θυμόμαστε:



Τρώμε καθημερινά σαλάτα μαζί με κάθε μας γεύμα, δηλαδή και το μεσημέρι και το βράδυ	Περιορίζουμε στο ελάχιστο τα τηγανιτά τρόφιμα και προτιμάμε τρόφιμα που έχουμε φτιάξει στο φούρνο, βραστά ή στον ατμό
Τρώμε καθημερινά 2-3 φρούτα. Τα φρούτα μπορούμε να τα έχουμε ως σνακ στο κολατσιό ή το απόγευμα	Περιορίζουμε στο ελάχιστο τα συσκευασμένα τρόφιμα όπως μπισκότα, κρουασάν, ντόνατς, πατατάκια, βάφλες κτλ) γιατί περιέχουν κακής ποιότητας λιπαρά, αλάτι και ζάχαρη.
Τρώμε ποικιλία από φρούτα και λαχανικά και όχι μόνο ένα είδος.	Αφαιρούμε την πέτσα από το κοτόπουλο και το λίπος από το κρέας προτού το μαγειρέψουμε
Προτιμάμε προϊόντα ολικής άλεσης όπως ψωμί, φρυγανιές, κριτσίνια, παξιμάδια και δημητριακά πρωινού.	Αντικαθιστούμε το βούτυρο με ελαιόλαδο.
Τρώμε ψάρι και όσπρια 1-2 φορές την εβδομάδα.	Περιορίζουμε το αλάτι και τα αλατισμένα τρόφιμα όπως τα αλλαντικά, τα τυριά, τους αλατισμένους ξηρούς καρπούς, τα παστά και τα αλμυρά σνακ.
Προτιμάμε γαλακτοκομικά προϊόντα με χαμηλά λιπαρά.	Περιορίζουμε τη ζάχαρη μειώνοντας τα γλυκά. Μειώνουμε στο ελάχιστο τα αναψυκτικά, τους χυμούς με ζάχαρη και τα ενεργειακά ποτά με ζάχαρη.