

**Τα dos και τα don'ts**



**Μια υγιεινή και ισορροπημένη διατροφή θα κρατήσει τον δείκτη της ζυγαριάς σας χαμηλά και εσάς μακριά από τον... γιατρό!**

**Καταναλώνοντας καθημερινά θρεπτικές τροφές και αποφεύγοντας τα επεξεργασμένα προϊόντα θα καταφέρετε να προστατευτείτε αποτελεσματικά.**

**Αρχικά πρέπει να αποφεύγετε τα ποτά με πολλή ζάχαρη, καθώς συνδέονται με αυξημένο κίνδυνο καρδιοπάθειας. Μελέτη του 2012 έδειξε ότι μόλις ένα ζαχαρούχο αναψυκτικό την ημέρα συνδέεται με 20% αυξημένο κίνδυνο καρδιοπάθειας, ακόμη και για άτομα που ακολουθούν σε γενικές γραμμές έναν υγιεινό τρόπο ζωής.**

**Τα φρούτα και τα λαχανικά είναι φυσικά απαραίτητα. Καλό θα είναι να τα**

καταναλώ νετε φρέσκα και σκέτα –ή με λίγο ελαιόλαδο στην περίπτωση των λαχανικώ ν. Προσοχή στα φρούτα σε κονσέρβα ή στις έτοιμες σαλάτες, καθώ ς συχνά περιέχουν πρόσθετη ζάχαρη. Επίσης, προτιμήστε τα λαχανικά μαγειρεμένα στον ατμό αντί για τηγανητά, καθώ ς είναι πιο πλούσια σε θρεπτικά συστατικά και δεν συνοδεύονται από περιττά λιπαρά.

Για να μειώ σετε την πρόσληψη αλατιού, προτιμήστε τα βότανα και τα μπαχαρικά για να δώ σετε γεύση στο φαγητό σας. Αποφύγετε τα έτοιμα σνακ και τις έτοιμες σούπες, καθώ ς συχνά περιέχουν μεγάλες ποσότητες αλατιού.

Από την κατηγορία των πρωτεϊνώ ν προτιμήστε τα γαλακτοκομικά με χαμηλά λιπαρά, το αυγό, τον σολομό, τα πουλερικά, τα όσπρια, το άπαχο κόκκινο κρέας και τους ξηρούς καρπούς αντί για τα πλήρη γαλακτοκομικά και τα αλλαντικά.

Προτιμήστε τα προϊόντα ολικής άλεσης έναντι των αντίστοιχων λευκώ ν (ψωμί, ζυμαρικά κ.λπ.) και αποφύγετε επεξεργασμένους υδατάνθρακες, όπως αυτοί που βρίσκονται σε έτοιμα κρουασάν, μπισκότα και άλλα αντίστοιχα προϊόντα.

Τέλος, από την κατηγορία των λιπαρώ ν επιλέξτε τα μονοακόρεστα και πολυακόρεστα –κυρίως το ελαιόλαδο– και αποφύγετε τα κορεσμένα και τα τρανς λιπαρά.

Πηγή: Medical Daily, onmed.gr