11 Ιουνίου 2015

# Διατροφή ειδικά για τους μήνες του καλοκαιριού

/ Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός

Τώρα που η άνοιξη τελειώνει και το καλοκαίρι μπαίνει δυναμικά, είναι μια καλή ευκαιρία να επιστρέψετε στα βασικά της υγιεινής διατροφής και να «καθαρίσετε» τον οργανισμό σας -και επί τη ευκαιρία μερικά περιττά κιλά.

Το καλοκαίρι η διατροφή μας αναπόφευκτα, λόγω ζέστης, απαλλάσσεται από τα πολύ βαριά φαγητά και παίρνει πιο ανάλαφρο χαρακτήρα. Ξεκινήστε με βάση αυτό και δείτε με ποιους 8 τρόπους μπορείτε να τη μετατρέψετε σε πιο υγιεινή, πιο καλοκαιρινή και πιο... φιλική προς το σώμα σας.

**Πλύνετε καλά ΟΛΑ τα φρούτα και λαχανικά**

Ας ξεκινήσουμε από κάτι βασικό: το πλύσιμο. Σίγουρα θα πλένετε σχολαστικά τα λαχανικά και τα φρούτα σας, κάποια, όμως, ίσως σας διαφεύγουν, όπως π.χ. το πεπόνι ή το καρπούζι. Για να έχετε το κεφάλι -και το στομάχι σας- ήσυχο, **πλύνετε όλα τα φρούτα που καταναλώνετε,** για να είστε σίγουροι ότι το μαχαίρι με το οποίο τα κόβετε δεν μεταφέρει τοξικές ουσίες από τη φλούδα στο εσωτερικό του φρούτου και κατ’ επέκταση στον οργανισμό σας.

**Φάτε σωστά το πρωί**

Φροντίστε να καταναλώνετε το πρωινό σας μέσα σε **15-20 λεπτά από την ώρα που σηκώνεστε** από το κρεβάτι, γιατί αν το καθυστερήσετε, το σάκχαρο του

αίματος θα ανέβει απότομα μόλις φάτε και θα χρειαστεί περισσότερη ινσουλίνη για να το φέρει και πάλι σε ισορροπία. Η υψηλή ινσουλίνη πάει χέρι-χέρι με δυσκολία στη διαχείριση βάρους και άλλα προβλήματα υγείας, ενώ, πέραν όλων αυτών, ένα καλό πρωινό την ώρα που πρέπει θα σας χαρίσει ενέργεια και πληρότητα στο ξεκίνημα της ημέρας σας. Δημητριακά ολικής άλεσης, βρώμη, γιαούρτι με μέλι και φρούτα, ομελέτα λαχανικών είναι πολύ καλές επιλογές για ένα χορταστικό και υγιεινό ξεκίνημα.

**Μειώστε τα ντρέσινγκ**

Εκτός και αν τα φτιάχνετε μόνοι σας με αγνά υλικά όπως ελαιόλαδο και μπαλσάμικο, χωρίς μαγιονέζες και πολλά λιπαρά, τα ντρέσινγκ καλό είναι **να μην βρίσκονται συχνά στις σαλάτες σας**. Αν δεν μπορείτε να τα αποχωριστείτε, προτιμήστε τα στο πλάι, έτσι ώστε να βουτήξετε 2-3 μπουκιές. Αν φτιάχνετε τα δικά σας, υγιεινά ντρέσινγκ, μπορείτε να προσθέτετε στη σαλάτα σας 2-3 κουταλιές, εφόσον αποτελούνται από καλά λιπαρά, τα οποία επιπλέον βοηθούν στην απορρόφηση των θρεπτικών συστατικών της σαλάτας.

**Κρατήστε τους σπόρους**

Οι ολόκληρες ντομάτες, για παράδειγμα, είναι πολύ πιο θρεπτικές από το να τις ξεφλουδίσετε και να πετάξετε τους σπόρους. Στη φλούδα τους βρίσκονται μεγάλες ποσότητες λυκοπενίου, το οποίο έχει **εξαιρετική αντιοξειδωτική δράση** για τον οργανισμό και στους σπόρους τους «κρύβονται» αντιθρομβωτικές ιδιότητες, οι οποίες προέρχονται από την ουσία που τους περιβάλλει.

**Αγαπήστε τα όσπρια**

Το ξέρουμε ότι δεν είναι εύκολο να συμπαθήσετε τις φακές αν τις απεχθανόσασταν πάντα. Μπορείτε, όμως, να βρείτε νέους τρόπους –και πιο καλοκαιρινούς- να τις απολαύσετε, εκτός της κλασικής σούπας που σας θυμίζει τον εφιάλτη τον παιδικών σας χρόνων. Τα όσπρια, γενικότερα, είναι **πλούσια σε φυτικές ίνες και πρωτεΐνη**, αποτελούν την ιδανική τροφή για να κρατήσετε υπό έλεγχο το σάκχαρό σας –και την περιφέρειά σας-, αλλά και να μειώσετε τη χοληστερίνη σας. Μπορείτε να τα βράσετε και να τα προσθέσετε στις σαλάτες σας, να τα πολτοποιήσετε και να τους προσθέσετε μυρωδικά, ακόμη και να τα ψήσετε –δοκιμάστε να προσθέσετε πολτοποιημένες φακές στη ζύμη για το κέικ σας!

**Φάτε χουρμάδες**

Είναι μια εξαιρετική φυσική επιλογή για γλυκό, μπορείτε να τους προσθέσετε σε smoothies, πουτίγκες και ενεργειακές μπάρες, έχουν **χαμηλό γλυκαιμικό δείκτη**, είναι πλούσια σε φυτικές ίνες, σας χορταίνουν και ικανοποιούν την όρεξή σας για γλυκό, κρατώντας σας μακριά από σοκολάτες, μπισκότα και άλλους επεξεργασμένους πειρασμούς. Τι άλλο να ζητήσει κανείς;

**Ανακαλύψτε το νεροκάρδαμο**

Δεν υπάρχει καλύτερη εποχή από το καλοκαίρι για να απολαύσετε τη δροσιά των λαχανικών σας. Εκτός από τη δροσιά τους, σας προσφέρουν πλήθος βιταμινών, μετάλλων και θρεπτικών συστατικών, είναι **πλούσια σε χλωροφύλλη**, η οποία χαρίζει ενέργεια και βοηθάει στην αύξηση των ερυθρών αιμοσφαιρίων και στη μεταφορά οξυγόνου στα κύτταρα, ενώ οι φυτικές τους ίνες σάς χορταίνουν, ρίχνουν τη χοληστερίνη και χαρίζουν εντερική υγεία. Το νεροκάρδαμο, μάλιστα, σύμφωνα με μελέτη που έχει δημοσιευτεί στο Journal Preventing Chronic Disease, θεωρείται το πιο θρεπτικό λαχανικό, ξεπερνώντας το κατσαρό λάχανο, το μαρούλι και το σπανάκι. Προσθέστε το στις σαλάτες σας, στις σούπες ή αναμείξτε το με σκόρδο και λάδι.

**Βρείτε εναλλακτικές για το αλάτι**

Αντί να αλατίζετε τα φαγητά σας για να τους προσθέσετε γεύση, ανεβάζοντας την αρτηριακή σας πίεση και αυξάνοντας την κατακράτηση υγρών, βρείτε άλλες εναλλακτικές που θα νοστιμίσουν το φαγητό σας υγιεινά. **Δοκιμάστε να προσθέσετε ελιές, σέλινο ή κάππαρη** στο φαγητό σας, που χαρίζουν νοστιμιά και είναι υγιεινά.

**Πηγή:** clickatlife.gr