

## Νέα χρονιά, νέοι στόχοι: τρέφομαι καλύτερα!

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



“Θέλω να αθλούμαι περισσότερο, θέλω να χάσω βάρος, θα ήθελα να τρώω πιο υγιεινά, θέλω να ξέρω τι καταναλώνω και τι τρόφιμα επιλέγω”. Μήπως κάποιες από τις παραπάνω φράσεις πέρασαν έντονα και από το δικό σου μυαλό αυτές τις ημέρες με αφορμή τη νέα χρονιά και τους στόχους που πολλοί από εμάς συνηθίζουμε να βάζουμε; Η διατροφή είναι μία βασική διάσταση για να γίνει καλύτερη και πιο ποιοτική η καθημερινότητά μας και το δίχως άλλο μπορείς να εστιάσεις σε ιδέες και τρόπους που θα σε βοηθήσουν να βελτιώσεις αυτό το σημαντικό κεφάλαιο της ζωής σου! Ακολουθούν μερικές ιδέες για το πως μπορείς να δεις τη θετική πλευρά της φράσης “είμαστε ό,τι τρώμε”. Καλή αρχή και καλά αποτελέσματα!

### 1. Μαγείρευε εσύ το φαγητό σου και γίνε ανερχόμενος μάγειρας!

Προετοιμάζοντας το δικό σου γεύμα και αποφεύγοντας να αγοράζεις έτοιμο φαγητό από έξω, έχεις ήδη πετύχει τον μισό στόχο σου! Θα γνωρίζεις τι υλικά χρησιμοποιείς, θα αποφεύγεις παχυντικά συστατικά και κυρίως θα εξοικονομήσεις πολλά χρήματα. Συμπερίλαβε εδώ ότι μπορείς να διαμορφώνεις το μενού της εβδομάδας σου και να δίνεις [έμφαση σε όσα προτείνει η μεσογειακή διατροφή](#). Ως τότε θα περιορίζεις το μενού της

εβδομάδας σε έτοιμες πίτσες, σουβλάκια και προμαγειρεμένα γεύματα; Ψάρια, πολύχρωμες σαλάτες και ένα σωρό από δημητριακά, όσπρια και φρούτα θα σε εκπλήξουν με τη νοστιμιά τους. Κάνε μία απόπειρα και δώσε βήμα σε ακατέργαστα τρόφιμα.

2. **Μείωσε την κατανάλωση μεταποιημένων και τυποποιημένων τροφίμων.** Έχεις σκεφτεί ότι όσο λιγότερο επεξεργασμένο είναι ένα τρόφιμο τόσο πιο υγιεινό είναι για εσένα και τον πλανήτη; Πέραν του ότι αποφεύγεις τα συντηρητικά και τα προσθετικά τροφίμων, αποφεύγεις τις πλαστικές, και όχι μόνο. συσκευασίες και τελικά τα απορρίμματα που απομένουν μετά την κατανάλωση τέτοιων τροφίμων. Αν ξεκινήσεις να δίνεις έμφαση στα μη συσκευασμένα τρόφιμα, προσπάθησε σταδιακά να επιλέγεις τοπικά και εποχικά προϊόντα. Θυμάσαι τη φράση “κάθε πράγμα στον καιρό του”;
3. **Πες ναι στα καθορισμένα γεύματα.** Αντί να τσιμπολογάς κάθε λίγο και λιγάκι προσπάθησε να προγραμματίζεις τα γεύματά σου. Ακόμα και αν δεν το παραδεχόμαστε, τα σνακ και τα ακανόνιστα γεύματα ευθύνονται συχνά για το γεγονός ότι παίρνουμε βάρος ενώ χάνουμε χρήματα...
4. **Αγόρασε τοπικά!** Αντί να ψάχνεις εξωτικά φρούτα ή γαλακτοκομικά που έχουν ταξιδέψει από την άλλη άκρη της Ευρώπης, μπορείς να...εστιάσεις στη “γειτονιά” σου. Κοινώς, μπορείς να αγοράσεις τοπικά και εγχώρια προϊόντα. Είναι μαγικό πόσες ελληνικές ετικέτες κυκλοφορούν αυτή τη στιγμή καθώς και πόσο γευστικά είναι τα εγχώρια τρόφιμα. Εκτός από την τσέπη σου θα ενισχύσεις την τοπική οικονομία και θα θέσεις σε εφαρμογή τον κανόνα των λιγότερων τροφοχιλιόμετρων. Φαντάσου το ως εξής: πόσο επιβαρύνει το περιβάλλον ένα λεμόνι που ταξίδεψε στο καλάθι σου από την Αργεντινή και αντίστοιχα πόσο ένα λεμόνι που έφτασε από την Κόρινθο. Μεγάλη απόκλιση, έτσι δεν είναι;
5. **Διαμόρφωσε το καλάθι των αγορών σου με βάση τις γεύσεις που αγαπάς, αλλά μη σπαταλάς!** Η σπατάλη τροφίμων είναι ένα μείζον φαινόμενο της εποχής και δεν αφήνει κανέναν ανέγγιχτο την περίοδο της κρίσης. Αν πετάς τρόφιμα που δεν έχεις καταναλώσει, πετάς τα λεφτά σου και μαζί με το τρόφιμο όλη την ενέργεια που χρειάστηκε για να παραχθεί. Μέσα στους στόχους της νέας χρονιάς ας μπει και η υπόμνηση ότι “έχουμε μόνο έναν πλανήτη για να θρέψουμε όλο τον παγκόσμιο πληθυσμό”. Η σπατάλη είναι περιβαλλοντικά, κοινωνικά, ηθικά και οικονομικά ανεπίτρεπτη στην εποχή μας.
6. **Πες ναι “στου στραβού το δίκιο” και αγόρασε φρούτα και λαχανικά με περίεργο σχήμα!**

Περίπου 30% των τροφίμων καταλήγουν στα αζήτητα λόγω αισθητικών κριτηρίων και εμφάνισης. Στραβά καρότα, λιγότερο κόκκινα μήλα, παραμορφωμένες πατάτες ή αστείες μελιτζάνες συχνά δεν φτάνουν στον πάγκο της αγοράς. Ξεκίνα να τα αναζητάς. Θα δεις ότι είναι εξίσου γευστικά και θρεπτικά με τα “καλογουαλισμένα” και έχουν καλύτερη τιμή!

Καλό θα είναι αν επιλέξεις κάποια από τα παραπάνω ως στόχους της χρονιάς σου να μην αμελήσεις τα υπόλοιπα συστατικά της επιτυχίας σου: η σωστή διατροφή γίνεται ακόμα πιο πετυχημένη όταν συνδυάζεται με γυμναστική, αργή κατανάλωση φαγητού και σωστές μερίδες!

Πηγή ιδεών: [zerowastechef](http://zerowastechef)

*Photo (c): Thomas Keller*

**Πηγή:** [kalyterizoi.gr](http://kalyterizoi.gr)