

ΙΣΟΡΡΟΠΗΜΕΝΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ





Πως να σχεδιάσετε μια ισορροπημένη διατροφή.

- ▶ Οι πρωτεΐνες, οι υδατάνθρακες και τα λίπη, είναι απαραίτητα και βοηθούν στη φυσιολογική διατήρηση και ρύθμιση των λειτουργιών του σώματος. Ο μέσος άνθρωπος πρέπει να λαμβάνει περίπου 50% των ολικών ημερήσιων θερμίδων από υδατανθρακούχες πηγές, με κάποιες εξαιρέσεις. Ένας μαραθωνοδρόμος π.χ., πρέπει να λαμβάνει περίπου 60-70% της συνολικής του ενέργειας από υδατάνθρακες. Για την ημερήσια λήψη πρωτεϊνών συστήνεται να αντιστοιχεί στο 15-20% της συνολικής ενέργειας και η ημερήσια λήψη λιπών να διαμορφώνεται στο 30%




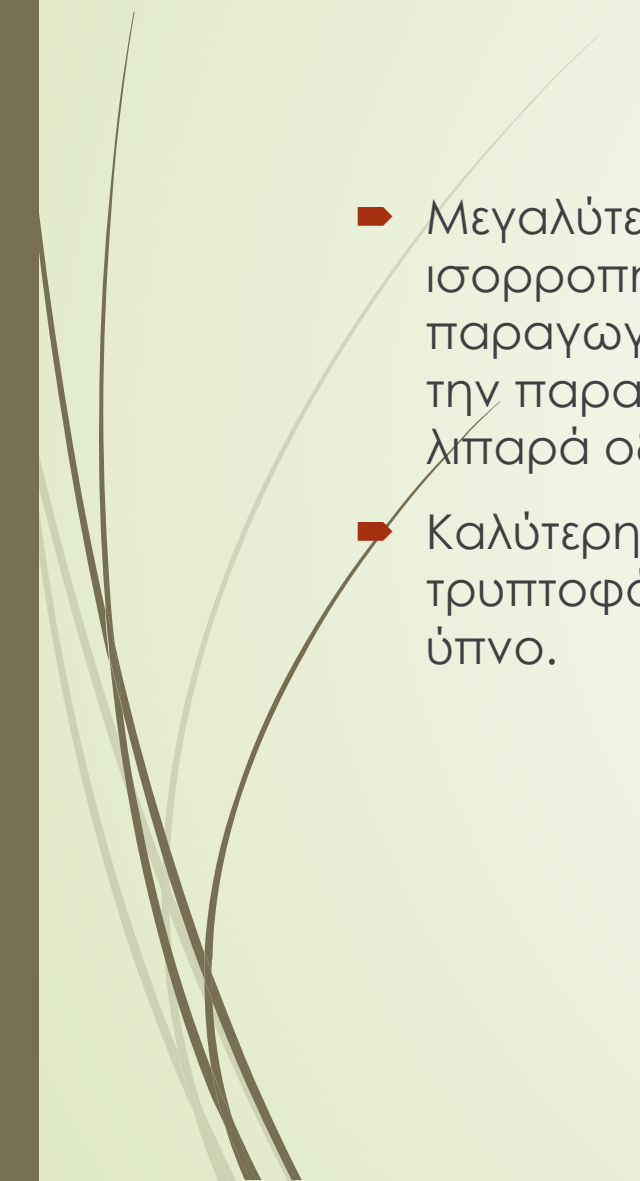
Γενικές συμβουλές για ισορροπημένη διατροφή στην καθημερινότητα

- ▶ Η ισορροπημένη και υγιεινή διατροφή είναι απαραίτητη ώστε να είμαστε υγιείς και να αισθανόμαστε καλά με τον εαυτό μας. Τα τελευταία χρόνια υπάρχει μία έντονη ανησυχία ως προς το πώς πρέπει κανείς να τρώει, αλλά και μία σύγχυση σε σχέση με το θέμα αυτό. Τελικά όμως φαίνεται πως οι κινήσεις που πρέπει να κάνουμε είναι μάλλον απλές.



Πώς θα σε βοηθήσει στην καθημερινότητά σου;

- Βελτιωμένη διάθεση, μνήμη και ψυχική υγεία.
- Συγκεκριμένα, οι ανεπεξέργαστοι υδατάνθρακες, οι βιταμίνες του συμπλέγματος Β, τα αντιοξειδωτικά, τα απαραίτητα λιπαρά οξέα και τα προβιοτικά βοηθούν στην καλή εγκεφαλική λειτουργία και ισορροπούν τους νευροδιαβιβαστές που διαχειρίζονται τη διάθεση.
- Υψηλότερα επίπεδα ενέργειας. Νιώθεις συνέχεια κουρασμένος/η; Οι επεξεργασμένοι υδατάνθρακες (ζάχαρη) και τα κακής ποιότητας λιπαρά μπορούν να μειώσουν τα επίπεδα ενέργειάς σου. Η κατανάλωση εποχιακών και ολόκληρων φρούτων, σπόρων και ξηρών καρπών θα σου δώσει ενέργεια.

- 
- 
- Μεγαλύτερη παραγωγικότητα και εύρος προσοχής. Η σωστή και ισορροπημένη διατροφή θα δώσει ώθηση και δυναμική στην παραγωγικότητά σου. Θρεπτικά συστατικά που μπορούν να βελτιώσουν την παραγωγικότητά σου είναι το φυλλικό οξύ, τα αντιοξειδωτικά, τα ω-3 λιπαρά οξέα και τα προϊόντα ολικής άλεσης.
 - Καλύτερης ποιότητας ύπνο. Ένα ελαφρύ και πλούσιο γεύμα σε τρυπτοφάνη και μαγνήσιο θα σε βοηθήσει να κάνεις έναν πιο ποιοτικό ύπνο.

A'1



- Κωνσταντίνος Ζαχαρόπουλος
- Νίκος Κακούρης

Πηγές:

- foodforhealth.gr
- olivemagazine.gr
- mednutrition.gr