

ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΕΣ ΣΥΝΗΘΕΙΕΣ

Αυτές τις μέρες που «μένουμε σπίτι» για να μείνουμε υγιείς πρέπει να προσέξουμε τη διατροφική μας συμπεριφορά! Μπορούμε λοιπόν να έχουμε στο μυαλό μας τις παρακάτω συμβουλές:

1. Καταναλώνουμε το φαγητό μας αργά
2. Μασάμε καλύτερα
3. Αποφεύγουμε την κατανάλωση φαγητού μπροστά στην τηλεόραση ή στον υπολογιστή
4. Καταναλώνουμε ένα **ισορροπημένο πρωινό**
 - πλούσιο σε φυτικές ίνες (βρώμη, δημητριακά ολικής άλεσης κλπ), πρωτεΐνες (αυγά, γάλα, γιαούρτι κλπ) και καλά λιπαρά (ξηροί καρποί κλπ)
5. Βάζουμε στόχο **μικρά και συχνά γεύματα**
 - φρούτα με ξηρούς καρπούς ή λαχανικά με πρωτεΐνη και ελαιόλαδο
6. Καταναλώνουμε **πέντε (5) μερίδες** χρωματιστά φρούτα και λαχανικά καθημερινά

Θρεπτικά συστατικά για ενίσχυση του ανοσοποιητικού μας συστήματος

1. **β-καροτένιο** : γλυκοπατάτες, σπανάκι, καρότα, μάνγκο, μπρόκολο, ντομάτες
2. **βιταμίνη C**: εσπεριδοειδή, μούρα, πεπόνια, ντομάτες, πιπεριές, μπρόκολο
3. **βιταμίνη D**: λιπαρά ψάρια, αυγά
4. **προβιοτικά**: τα «καλά» βακτήρια-γαλακτοκομικά προϊόντα όπως το γιαούρτι και ζυμωμένα τρόφιμα π.χ. τουρσί ή ελιές
5. **πρωτεΐνη**: ζωικές και φυτικές πηγές