

Η σημασία της σωστής διατροφής στην περίοδο της καραντίνας

Η σωστή διατροφή είναι ζωτικής σημασίας για την υγεία, ιδιαίτερα αυτήν την περίοδο που το ανοσοποιητικό μας σύστημα μπορεί να χρειαστεί να αμυνθεί. Η καραντίνα μπορεί να οδηγήσει σε αυξημένη κατανάλωση υψηλής επεξεργασίας τροφίμων, τα οποία τείνουν να είναι πλούσια σε λίπη, ζάχαρη και αλάτι. Παρ' όλα αυτά, επιλέγοντας τα σωστά τρόφιμα, μπορείτε να συνεχίσετε να έχετε μια ισορροπημένη διατροφή.

Ως **ισορροπημένη** διατροφή μπορούμε να χαρακτηρίσουμε μια διατροφή που ακολουθεί ορισμένους βασικούς διαιτολογικούς κανόνες, χωρίς καταχρήσεις και ακρότητες, με τροφή πλούσια σε βιταμίνες, μέταλλα και θρεπτικά συστατικά στις σωστές αναλογίες. Δεν υπάρχει αμφιβολία ότι η διατροφή αποτελεί έναν από τους σημαντικότερους παράγοντες που συμβάλλουν στη διαμόρφωση της κατάστασης υγείας κάθε ατόμου. Η **σωματική άσκηση**, η αποφυγή του στρες, του καπνίσματος και της κατάχρησης οινοπνευματωδών ποτών είναι μερικοί από τους υπόλοιπους σημαντικούς παράγοντες που επίσης επηρεάζουν ή διαμορφώνουν σε σημαντικό βαθμό τη σωματική και ψυχική υγεία κάθε ατόμου.

Τα βασικά θρεπτικά συστατικά της τροφής είναι οι υδατάνθρακες, τα λίπη, οι πρωτεΐνες, οι βιταμίνες, τα ανόργανα άλατα και ιχνοστοιχεία (μέταλλα), καθώς και το νερό. Οι παραπάνω ομάδες θρεπτικών στοιχείων εξυπηρετούν καθορισμένες λειτουργίες του οργανισμού, όπως τη διατήρηση σε καλή κατάσταση της υγείας του ατόμου, την προμήθεια ενέργειας, τη διατήρηση της θερμοκρασίας του σώματος, τη ρύθμιση και το συντονισμό των μεταβολικών λειτουργιών, την ανάπτυξη και αναπαραγωγή των ιστών και των οστών κλπ.

Έτσι λοιπόν, λαμβάνοντας υπόψη όλα τα πιο πάνω και αν έχετε χάσει το μέτρημα των ημερών τώρα που είστε μέσα στο σπίτι, αλλά και των γλυκών που έχετε φάει όλο αυτό το διάστημα, ίσως είναι μια καλή στιγμή να υιοθετήσετε μια πιο υγιεινή διατροφή προκειμένου **να φροντίσετε την υγεία σας**.

Η διατροφή μας επηρεάζει τα πάντα: από το βάρος μας μέχρι την ψυχολογία μας και το ανοσοποιητικό μας σύστημα. Έτσι, αυτήν την περίοδο που χρειάζεστε δυνατό οργανισμό, η διατροφή μπορεί να αποτελέσει σημαντικό σύμμαχό σας. Έτσι θα ήταν καλό να κάνετε την αρχή και να βελτιώσετε τη διατροφή σας ακολουθώντας τα πέντε παρακάτω βήματα.

1. Οργανωθείτε. Όλα ξεκινούν από το τι έχετε στο μυαλό σας όταν πηγαίνετε για τα ψώνια της εβδομάδας (ή των εβδομάδων). Αν για παράδειγμα πηγαίνετε απροετοίμαστοι, ειδικά αυτήν την περίοδο που χρειάζεστε πιθανότατα περισσότερες προμήθειες, είναι εύκολο να παρασυρθείτε και να αγοράσετε εκείνες τις σοκολάτες που είναι σε προσφορά. Γι' αυτό καλό είναι να οργανώνετε από πριν τα τρόφιμα που θα χρειαστείτε, συγκεντρώνοντάς τα σε μια γραπτή λίστα. Μάλιστα, έτσι θα γλιτώσετε και χρόνο μέσα στο σούπερ μάρκετ, άρα διπλό όφελος.

2. Μαγειρέψτε. Τώρα που μένετε σπίτι μπορείτε να ετοιμάσετε γρήγορα και εύκολα μερικά υγιεινά γεύματα.



3. Ενυδατωθείτε. Ανάλογα με το φύλο, την ηλικία, τη σωματική δραστηριότητα και τη θερμοκρασία του περιβάλλοντος, οι ανάγκες του οργανισμού σε νερό διαφοροποιούνται. Αν το επιθυμείτε μπορείτε να του χαρίσετε και γεύση προσθέτοντας σε αυτό φέτες λεμονιού, φρέσκα φρούτα και λαχανικά.

4. Αναζητήστε την ποικιλία. Η ποικιλία είναι βασική αρχή της υγιεινής διατροφής. Τα φρέσκα φρούτα, τα λαχανικά, τα τρόφιμα ολικής άλεσης, οι ανάλατοι ξηροί καρποί και τα όσπρια δεν πρέπει να λείπουν από την καθημερινή διατροφή σας.



5. Βρείτε υγιεινές εναλλακτικές. Τώρα που μένετε κλεισμένοι μέσα στο σπίτι σίγουρα θα νιώσετε κάποια στιγμή μια ξαφνική επιθυμία για κάτι γλυκό. Μπορείτε να επιλέξετε αντί σοκολάτες, φρέσκες φράουλες βουτηγμένες σε πραλίνα ή γιαούρτι με μέλι και ξηρούς καρπούς. Έτσι, θα ικανοποιήσετε την όρεξή για γλυκό χωρίς να προδώσετε την προσπάθειά σας για υγιεινή διατροφή.

Τα τελευταία χρόνια έχει γίνει κοινή πεποίθηση ότι η σωστή διατροφή σε συνδυασμό με την άσκηση είναι βασικοί παράγοντες υγείας. Η τακτική δραστηριότητα βελτιώνει τη φυσική κατάσταση και την υγεία μας με πολλαπλούς τρόπους. Τα οφέλη της άσκησης αντανακλώνονται τόσο στη σωματική όσο και στην ψυχική και πνευματική ευεξία.

Πρέπει όλοι μας να λάβουμε υπόψη ότι η καραντίνα που βιώνουμε δεν μπορεί να σταθεί εμπόδιο ούτε στη σωστή και ισορροπημένη διατροφή, ούτε όμως και στη σωματική άσκηση, τα οποία θα εξασφαλίσουν και την ενδυνάμωση του οργανισμού μας.

