

Ιδέες

για αύξηση της κατανάλωσης φρούτων & λαχανικών

Δεν είναι για όλους μας εύκολο να επιτύχουμε την σύσταση για κατανάλωση τουλάχιστον 5 μερίδων φρούτων και λαχανικών καθημερινά, καθώς υπάρχουν άνθρωποι που μετά βίας καταναλώνουν ακόμη και μια μικρή ποσότητα φρούτων και λαχανικών ημερησίως.

Κι όμως υπάρχουν αμέτρητοι τρόποι για να απολαύσουμε τα φρούτα και τα λαχανικά είτε ως μέρος του κυρίως γεύματός μας είτε ως ενδιάμεσο σνακ κατά τη διάρκεια της ημέρας.



Μπορούμε, για παράδειγμα, να τα σερβίρουμε ως συνοδευτικά του κυρίως πιάτου μας, να τα χρησιμοποιήσουμε κατά την παρασκευή του γεύματός μας, να τα έχουμε μαζί μας όπου κι αν βρεθούμε για να μπορούμε να τα καταναλώσουμε την κατάλληλη χρονική στιγμή, καθώς και να τα επιλέξουμε ενδιάμεσα των γευμάτων μας, έτσι ώστε να εξασφαλίζουμε αρκετές μερίδες φρούτων και λαχανικών καθημερινά! Ακολουθήστε, λοιπόν, τις παρακάτω συμβουλές και αυξήστε την κατανάλωση φρούτων και λαχανικών από σήμερα κιόλας.

Θυμηθείτε να καταναλώνετε 1 μερίδα φρούτου με το πρωινό σας:

- Για να ξεκινήσετε σωστά τη μέρα σας θυμηθείτε να πιείτε μαζί με το πρωινό σας 1 ποτήρι 100% φυσικό χυμό (πχ πορτοκαλιού) για τόνωση ή δοκιμάστε να καταναλώσετε 1 μερίδα φρούτου (φρέσκο ή ξερό) συνοδευτικά με ότι άλλο συνηθίζετε να τρώτε το πρωί!
- Μια άλλη ιδέα είναι να δοκιμάσετε να προσθέσετε τη 1 μερίδα του φρούτου (φρέσκο ή ξερό) μέσα στο γιαούρτι σας. πχ γιαούρτι με δαμάσκηνα, γιαούρτι με μήλο & κανέλα, γιαούρτι με 5-6 φράουλες, γιαούρτι με μπανάνα, γιαούρτι με κομπόστα μήλου κ.λ.π.
- Σε περίπτωση που προτιμάτε για πρωινό τα δημητριακά δοκιμάστε να προσθέσετε 1 μερίδα φρούτου (φρέσκο ή ξερό) ψιλοκομμένο μέσα στα δημητριακά σας ή επιλέξτε δημητριακά με ξερά φρούτα ή ακόμη και μούσλι.

Θυμηθείτε τα φρούτα ενδιάμεσα των γευμάτων:

- Όλοι γνωρίζουμε ότι το καλύτερο σνακ είναι 1 μερίδα φρούτου (φρέσκα ή ξερά) ή 1 ποτήρι 100% φυσικός χυμός μεταξύ των κυρίως γευμάτων. Ξεκινήστε από σήμερα κιόλας επιλέγοντας αυτό που σας αρέσει περισσότερο!
- Επιπλέον, δοκιμάστε να φτιάξετε ζελέ με κομματάκια φρούτων.
- Επίσης, μην ξεχνάτε τα smoothies με φρούτα (πχ. γιαούρτι ή γάλα χτυπημένο με φράουλες ή μπανάνα).

- Οι φρουτόκρεμες αποτελούν μια ακόμη ιδανική επιλογή καθώς είναι ιδιαίτερα νόστιμες και απολαυστικές. Θυμηθείτε, λοιπόν, τις φρουτόκρεμες των παιδικών σας χρόνων και δημιουργήστε μείγματα όπως αχλάδι με μήλο & πορτοκάλι ή μπανάνα με μήλο και 100% φυσικό χυμό ροδάκινο.

Δοκιμάστε συνταγές με φρούτα:

- Δοκιμάστε να φτιάξετε νόστιμες θρεπτικές συνταγές για κυρίως πιάτα όπως κοτόπουλο με δαμάσκηνα, πάπια με πορτοκάλι, άπαχο μοσχάρι με βερίκοκα ή άπαχο χοιρινό με κυδώνια κ.λ.π. Επιπλέον, κατά την παρασκευή των πιάτων δοκιμάστε να σβήσετε το φαγητό με 100% φυσικούς χυμούς φρούτων, όπως με 100% φυσικό χυμό πορτοκάλι για πολύ άρωμα και γεύση!
- Επιπλέον, πολλές σαλάτες γίνονται ιδιαίτερα νόστιμες εάν τους προσθέσουμε φρούτα! Έτσι, δοκιμάστε σαλάτα λάχανο με κυβάκια από ξινόμηλο, λάδι & στυμμένο λεμόνι ή σαλάτα με τριμμένο καρότο, κυβάκια από αχλάδι, 1 ποτήρι 100% χυμό πορτοκάλι, λάδι και τριμμένη παρμεζάνα.
- Ετοιμάστε μία πολύ χορταστική φρουτοσαλάτα με φρούτα σε διαφορετικά χρώματα και σχήματα, περιλουσμένα με 100% φυσικό χυμό εσπεριδοειδών ή λεμονιού για να διατηρηθούν τα θρεπτικά τους συστατικά, κανέλα και λίγο λικέρ και σερβίρετέ τα σαν επιδόρπιο.
- Εναλλακτικά τα κομμένα μήλα σε ροδέλες, περιλουσμένα με λίγη μαύρη ζάχαρη ή μέλι, κανέλα και λικέρ αποτελούν ιδανικό συνοδευτικό για το ποτό σας.

Διατροφή

Σνακ για τη δουλειά, το σχολείο και τις αθλητικές δραστηριότητες:

Για τις περιπτώσεις που είστε εκτός σπιτιού τα φρούτα (φρέσκα, ξερά ή χυμοί) αποτελούν μία πρακτική επιλογή. Επιλέξτε φρέσκα φρούτα ανθεκτικά στη μεταφορά και εύκολα στο σερβίρισμα όπως η μπανάνα, τα μανταρίνια, τα μήλα και τα αχλάδια ή ακόμη και φρούτα όπως οι φράουλες και τα κεράσια, πλυμένα και καθαρισμένα σε τάπερ που θα έχετε πάρει μαζί σας. Τα ξερά φρούτα αποτελούν επίσης πολύ καλή επιλογή (π.χ. σύκα, δαμάσκηνα και ανανάς). Σε περίπτωση που δεν φροντίσατε, ωστόσο, να προμηθευτείτε κάποιο φρούτο, οι 100% φυσικοί χυμοί αποτελούν την ιδανική επιλογή. Επιλέξτε να αγοράσετε χυμούς οι οποίοι είτε να είναι φυσικοί είτε συσκευασμένοι, αλλά να αναφέρουν στη συσκευασία τους «χωρίς προσθήκη ζάχαρης» και «100% φυσικοί».

Σνακ με λαχανικά:

Μην ξεχνάτε ότι τα λαχανικά είναι μία πολύ καλή επιλογή έναντι άλλων υψηλών σε θερμίδες σνακ. Έτσι, μπορείτε να κόψετε ροδέλες από πιπεριές σε διάφορα χρώματα, καρότα και αγγουράκια σε λωρίδες, ωμές φουντίτσες από κουνουπίδι και να τα καταναλώσετε ως ορεκτικά ή όταν βλέπετε τηλεόραση, μαζί με ελαφριές σως που θα έχετε φτιάξει από γιαούρτι. Τα σουβλάκια φρούτων και λαχανικών αποτελούν επίσης μια καλή ιδέα. Περάστε φράουλες, κομμάτια από μπανάνα και αχλάδι σε ξυλάκια για σουβλάκι και απολαύστε τα αγαπημένα σας φρούτα με ένα πολύ διαφορετικό και πρωτότυπο τρόπο.

Ιδέες για αύξηση της κατανάλωσης λαχανικών:

- Προσπαθήστε να έχετε πάντα σαλάτα συνοδευτικά με το κυρίως γεύμα σας, είτε ωμή (μαρούλι, καρότο, λάχανο, πιπεριές, ντομάτες, κλπ) είτε μαγειρεμένη (μπρόκολο, κουνουπίδι, παντζάρια, χόρτα, κλπ). Το μαγείρεμα στον ατμό αποτελεί ιδανική επιλογή για τη διατήρηση των θρεπτικών συστατικών των λαχανικών. Επίσης πολύ καλή και νόστιμη ιδέα είναι να φτιάξετε ψητά λαχανικά στη σχάρα όπως μελιτζάνες, κολοκύθια, μανιτάρια, πιπεριές κ.ά.

- Προτιμήστε να συνοδέψετε το κρέας ή το κοτόπουλο με λαχανικά έναντι των ζυμαρικών και της πατάτας. Χαρακτηριστικά παραδείγματα αποτελούν το κοτόπουλο με μπάμιες, το κοκκινιστό μοσχάρι με αρακά ή φασολάκια κ.ά.
- Προσθέστε λαχανικά στις σούπες σας (όπως σέλινο, κρεμμύδια, καρότα, κολοκύθια, καλαμπόκι κλπ), στα σάντουιτς (π.χ. μαρούλι ή ντομάτα), στις σάλτσες και σε άλλα μαγειρευτά πιάτα κατά την προετοιμασία του φαγητού σας. Έτσι παρασκευάστε μπιφτέκια στα οποία θα έχετε προσθέσει λαχανικά (π.χ. ντομάτα, μαϊντανό, κολοκύθι τριμμένο), κιμά για μακαρόνια με διάφορα λαχανικά (πιπεριές, ντομάτα, μαϊντανό), ρύζι ανάμεικτο με λαχανικά (όπως μανιτάρια, καλαμπόκι, αρακά, καρότο, κρεμμύδι και πιπεριά), φτιάξτε πουρέ από μελιτζάνα ή ρεβίθια (χούμους) και θυμηθείτε να καταναλώνετε όσπρια (φακές, φασόλια, ρεβίθια, κουκιά, φάβα, γίγαντες, μαυρομάτικα) ως κυρίως γεύμα ή συνοδευτικά με το κρέας σας τουλάχιστον 1 φορά την εβδομάδα ή ακόμη και μέσα στην σαλάτα σας (οσπριοσαλάτα).
- Θυμηθείτε ότι η ελληνική κουζίνα έχει πολλά φαγητά τα οποία περιέχουν λαχανικά. Έτσι, φτιάξτε νόστιμες χορτόπιτες όπως σπανακόπιτα, πρασόπιτα, κολοκυθόπιτα, δημιουργήστε πιάτα όπως λαχανοντολμάδες, κολοκυθοκεφτέδες, γεμιστά κολοκυθάκια, γεμιστές ντομάτες, πιπεριές και μελιτζάνες. Επίσης, υπάρχουν πάρα πολλά λαδερά φαγητά τα οποία έχουν ως βάση τους τα λαχανικά και τα οποία μπορούν να καταναλωθούν είτε ως συνοδευτικά του κυρίως γεύματος είτε ως κυρίως πιάτο όπως το σπανακόρυζο, το λαχανόρυζο, το πρασόρυζο, τα φασολάκια, οι αγκινάρες, ο αρακάς, οι μελιτζάνες, το μπριάμ κ.ά.
- Τέλος, σε περίπτωση που πρόκειται να καταναλώσετε ένα γρήγορο γεύμα προτιμήστε είτε vegetarian πίτσα που θα επιλέξετε να περιέχει μια ποικιλία από διάφορα λαχανικά, είτε vegetarian σουβλάκι που θα είναι φτιαγμένο με μπόλικη ντομάτα, κρεμμύδι ή/και μαρούλι, ενώ εάν βρεθείτε σε ταχυφαγείο επιλέξτε από το salad bar μια ποικιλία από τις διάφορες επιλογές που σας δίνονται με έμφαση στα ωμά και βραστά λαχανικά και τα όσπρια.

