



ΚΑΛΥΤΕΡΗ ΖΩΗ

Η ζωή... και πώς να την αλλάξεις

Σωστή μερίδα!



Ας μειώσουμε τη σπατάλη
φαγητού μέσα από το
σερβίρισμα σωστής
ποσότητας!

-Μαγείρεψε τη σωστή ποσότητα φαγητού. Υπολόγισε από πριν τι χρειάζεσαι, ώστε να μην καταλήξει τίποτα στα σκουπίδια. Υπάρχουν ειδικά μαγειρικά εργαλεία μέτρησης που μπορούν να σου δείξουν πόση ποσότητα υλικών χρειάζεσαι κάθε φορά. Υπολογίζοντας «με το μάτι» ενδέχεται να σπαταλήσεις υλικά, ενέργεια και χρήματα. «Σωστή ποσότητα, σωστή τιμή» λένε! Για παράδειγμα δείτε εδώ (στα αγγλικά) έναν υπολογιστή εκτίμησης της σωστής ποσότητας φαγητού.

-Προτού σερβίρεις το φαγητό μπορείς να ρωτήσεις τους φίλους σου ή τα μέλη της οικογένειας που θα φάνε μαζί σου πόσο πολύ πεινάνε. Πολλές φορές, στην προσπάθεια μας να δείξουμε ενδιαφέρον και φροντίδα στους άλλους, το παρακάνουμε με την ποσότητα φαγητού. **Η αγάπη περνάει από το στομάχι, αλλά με μέτρο.**

-Έχει παρατηρηθεί ότι όσο μεγαλύτερη ποσότητα σερβίρουμε τόσο περισσότερο τρώμε. Χώρισε το φαγητό σε μικρότερες μερίδες και χρησιμοποίησε μικρά πιάτα. Έτσι, το φαγητό θα φαίνεται περισσότερο και εσύ θα αποφύγεις την υπερκατανάλωση τροφής. Μην ξεχνάς ότι η διατροφική αξία βρίσκεται στην ποιότητα και όχι στην ποσότητα.



ΚΑΛΥΤΕΡΗ ΖΩΗ

Η ζωή... και πώς να την αλλάξεις

-Μικρότερη και σωστότερη ποσότητα φαγητού σημαίνει και λιγότερες θερμίδες! Αποδεδειγμένα, κατανάλωση μεγάλης ποσότητας φαγητού ανεβάζει απότομα τα επίπεδα γλυκόζης στο σώμα και δημιουργεί την ψευδαίσθηση μεγαλύτερης πείνας. Αντίθετα, μικρότερες και συχνότερες ποσότητες φαγητού κρατάνε τα επίπεδα γλυκόζης και ινσουλίνης χαμηλά βοηθώντας τελικά στη μείωση βάρους.

-Όταν τρως έξω, μη διστάσεις να ζητήσεις μικρότερες μερίδες ή να μοιραστείς μία μεγάλη μερίδα με κάποιον φίλο ή το παιδί σου αν νιώθεις ότι δεν πεινάτε αρκετά. Πρόσφατα, στο εξωτερικό ξεκίνησε το “halsies”, μία κοινωνική πρωτοβουλία που ενθαρρύνει όσους τρώνε εκτός σπιτιού να επιλέγουν «μισές μερίδες». Η ιδέα συστήνεται ως μία υγιεινή λύση που βοηθάει στη μείωση της σπατάλης τροφίμων και στη μάχη κατά της ασιτίας καθώς προσφέρεις «την άλλη μισή μερίδα φαγητού» σε κάποιον που την έχει ανάγκη αντί για δωρεά χρημάτων.