

# ΦΤΙΑΧΝΟΥΜΕ ΤΟ ΠΙΑΤΟ ΜΑΣ ΣΩΣΤΑ

---



*Βαρβάρα Γιανταμίδου*

*Ειρήνη Δαϊδινίδα*

*Κλεοπάτρα Κουνάδη*

## Γιατί χρειαζόμαστε τις πρωτεΐνες

Οι λειτουργίες των πρωτεϊνών στο σώμα μας είναι πολλές, διαφορετικές και σημαντικές, καθώς εκτός από το ρόλο τους ως δομικά συστατικά, λειτουργούν ως συνένζυμα σε πολλές μεταβολικές διεργασίες για την παραγωγή ενέργειας και την αναπαραγωγή των κυττάρων (DNA). Αποτελούν δομές στα κύτταρά μας, τους συνδετικούς ιστούς, το δέρμα και τους μύες. Ένας ακόμα ρόλος τους είναι η διατήρηση και αναπλήρωση των ήδη υπάρχοντων πρωϊνών που βρίσκονται στον οργανισμό μας και έχουν φθαρεί, η δημιουργία νέου ιστού και μυών, αλλά και η άμυνα του οργανισμού μας.



Οι περισσότεροι ίσως έχουμε ακούσει να λένε ότι δεν πρέπει να τρώμε μόνο ένα ή δύο γεύματα την ημέρα, αλλά να κάνουμε συχνά και μικρά γεύματα.

Σύμφωνα με τους ειδικούς διαιτολόγους - διατροφολόγους το ιδανικό είναι να κάνουμε πέντε με έξι γεύματα την ημέρα και σίγουρα όχι λιγότερα από τέσσερα.

Αυτή η πρακτική βοηθά όχι μόνο στο [να χάσουμε βάρος](#) αν το επιθυμούμε, αλλά και στο να το διατηρήσουμε, στο πλαίσιο πάντα ενός γενικότερου υγιεινού τρόπου ζωής.

Η παράλειψη γευμάτων μπορεί να οδηγήσει σε αύξηση του σωματικού βάρους και γενικά να έχει αντίθετα αποτελέσματα από αυτά που πιστεύουμε.

Πόσα και ποια είναι τα γεύματα που πρέπει να κάνουμε την ημέρα

*Όπως είπαμε και πιο πάνω, το ιδανικό θα ήταν να κάνουμε έξι γεύματα την ημέρα. Αυτά χρονικά θα μπορούσαν να τοποθετηθούν ως εξής:*

## Πρωινό:

*Το πιο σημαντικό γεύμα της ημέρας. Το τρώμε το πρωί μόλις ξυπνήσουμε και πρέπει να είναι ένα πλήρες γεύμα πλούσιο σε ενέργεια για να μας βοηθήσει να ξεκινήσουμε την μέρα μας.*



## Δεκατιανό:

Λέγεται έτσι γιατί θεωρητικά κάποιος που έφαγε το πρωινό του στις 7 μετά από ένα τρίωρο, δηλαδή κατά τις δέκα θα ψάχνει κάτι να τσιμπολογήσει.

Είναι ένα ελαφρύ γεύμα, αλλά απολύτως απαραίτητο για να μας κρατήσει μέχρι το μεσημεριανό και να μην πέσουμε με τα μούτρα.



