



Επιλογές σε ταχυφαγείο

Η απήχηση που έχουν στους καταναλωτές τα ταχυφαγεία, αποτελεί έναν από τους σημαντικούς παράγοντες για την αύξηση της παχυσαρκίας. Αυτού του είδους η τροφή έχει συχνά υψηλή περιεκτικότητα σε κορεσμένα λιπαρά, θερμίδες και νάτριο, ενώ περιέχει περιορισμένες ίνες, βιταμίνες και μεταλλικά στοιχεία.

Αν δεν θέλετε να εξαλείψετε τα φαστ φουντ από τη διατροφή σας, προσπαθήστε να κάνετε πιο υγιεινές επιλογές:

- Διαλέξτε μπιφτέκι με μαρούλι και ντομάτα και όχι με τυρί.
- Αντί για τηγανητές πατάτες, προτιμήστε μια ψητή πατάτα.
- Αντί για σάντουιτς με τηγανητό κοτόπουλο, με ψητό κοτόπουλο και μουστάρδα
- Προτιμήστε μουστάρδα ή κέτσαπ , αντί για μαγιονέζα.
- Πιείτε νερό αντί για coca-cola
- Προσπαθήστε να παραλείψετε το επιδόρπιο ή δοκιμάστε ένα με γιαούρτι και φρούτα.