

Κείμενο

Ζούμε γρήγορα, ας τρώμε σωστά

Ο γρήγορος τρόπος ζωής μας, που οι περισσότεροι βιώνουμε* σε μεγάλες ή μικρότερες πόλεις, έχει επεκταθεί ακόμα και στη διατροφή μας με δυσάρεστες επιπτώσεις*. Οι κυριότερες απ' αυτές είναι οι ακόλουθες:

1. Οι γυναίκες μαγειρεύουν όλο και λιγότερο.
2. Τα γεύματα απέχουν όλο και περισσότερο από την παραδοσιακή ελληνική κουζίνα.
3. Τρεφόμαστε όλο και περισσότερο με γεύματα παρασκευασμένα έξω από το σπίτι.
4. Στηριζόμαστε όλο και περισσότερο σε υλικά όχι φρέσκα αλλά τυποποιημένα, κατεψυγμένα και προμαγειρεμένα.

Οι παραπάνω αλλαγές κάνουν κακό στην υγεία μας, καθώς η τροφή μας γίνεται όλο και φτωχότερη σε θρεπτικά συστατικά και όλο και πιο πλούσια σε επικίνδυνες και λιπαρές ουσίες.

Η κυριότερη αλλαγή που έχει συντελεστεί τις τελευταίες δεκαετίες είναι η μεγάλη ανάπτυξη του φαινομένου «Fast food» (γρήγορου φαγητού). Φαγητά όπως μπιφτέκια, τηγανητές πατάτες, πίτσα, μαγιονέζα, αναψυκτικά κ.λ.π. αποτελούν για μεγάλο μέρος του ελληνικού πληθυσμού και κυρίως για τα παιδιά, σχεδόν καθημερινό φαγητό, ενώ αντίθετα έχουν εξαφανιστεί από τα ελληνικά τραπέζια τα όσπρια, τα λαχανικά, το φρέσκο ψάρι κ.λ.π. Δυστυχώς, όλα αυτά τα γεύματα έχουν κύριο συστατικό το λίπος σε μεγάλη ποσότητα, με αποτέλεσμα να αυξάνεται το φαινόμενο της παχυσαρκίας(1 στους 3 Έλληνες είναι παχύσαρκος).

Εφημ. ΤΟ ΒΗΜΑ (συντόμευση και διασκευή)

βιώνουμε: ζούμε

επίπτωση: συνέπεια