AΡΧΙΚΟ ΚΕΙΜΕΝΟ ΜΕ ΠΑΡΑΓΡΑΦΟΥΣ ΣΕ ΛΑΘΟΣ ΣΕΙΡΑ

Άρα (πρέπει να τρώμε με μέτρο τα έτοιμα φαγητά και να προτιμούμε ένα σπιτικό γεύμα που μαγειρεύουμε () στο σπίτι μας ( οι ίμε φροντίδα και φρέσκα () υλικά, αφού είναι πιο σίγουρο και πιο καλό για την υγεία μας (

Πολλές φορές προτιμούμε στην εύκολη λύση του έτοιμου φαγητού είτε όταν ο χρόνος μας είναι λίγος είτε επειδή θέλουμε να φάμε ( κάτι νόστιμο (και διαφορετικό από τα καθημερινά μας φαγητά. Είναι αλήθεια ότι οι επιλογές που μας δίνουν είναι περισσότερες και συχνά πολύ ωραίες, ώστε (πολλοί να προτιμούν ένα γρήγορο φαγητό, παρά να χάσουν χρόνο στην κουζίνα και να μαγειρέψουν ( ένα φαγητό που πάντα μπορεί να καεί (υπάρχει η πιθανότητα να αποτύχει

Όμως ένα έτοιμο φαγητό δεν είναι η καλύτερη επιλογή για τη διατροφή μας. Το φαγητό που παραγγέλνουμε απ’ έξω έχει (περιέχει) υλικά που δεν ξέρουμε τι είναι και από πού τα πήραμε , και (ενώ) είναι γεμάτο (με συντηρητικά και λιπαρά. Έτσι το να τρώμε συνέχεια έτοιμο φαγητό μπορεί να μας αρρωστήσει ή να μας παχύνει (οδηγήσει σε προβλήματα υγείας ή παχυσαρκία.)

Αντίθετα το σπιτικό φαγητό με υλικά που διαλέξαμε) και φρέσκα υλικά ) είναι πολύ υγιεινό ) και ο πιο απλός τρόπος να βελτιώσουμε την υγεία μας ( Αν και το μαγείρεμα για πολλούς μπορεί να είναι βαρετό και δύσκολο), υπάρχουν γρήγορα και απλά γεύματα που μπορεί κανείς να ετοιμάσει μόνος του. Ένα σάντουιτς με το τυρί που μας αρέσει (ή μια σαλάτα με φρέσκα)λαχανικά είναι σίγουρα καλύτερα για την υγεία μας από ένα σουβλάκι με άγνωστα υλικά. Επίσης ( το μαγείρεμα μπορεί να μας φτιάξει το κέφι και να φτιάξουμε (πολύ έξυπνα και νόστιμα πιάτα με υλικά που εμείς έχουμε διαλέξει (επιλέξει).

ΤΟ ΚΕΙΜΕΝΟ ΕΙΝΑΙ ΣΩΣΤΑ ΔΙΑΤΥΠΩΜΕΝΟ. ΜΠΟΡΟΥΜΕ ΝΑ ΤΟ ΒΕΛΤΙΩΣΟΥΜΕ;

ΤΑ ΥΠΟΓΡΑΜΜΙΣΜΕΝΑ ΣΗΜΕΙΑ ΙΣΩΣ ΜΠΟΡΩ ΝΑ ΤΑ ΕΚΦΡΑΣΩ ΜΕ ΠΙΟ ΚΑΤΑΛΛΗΛΕΣ ΛΕΞΕΙΣ/ΦΡΑΣΕΙΣ ΚΑΙ ΝΑ ΑΠΟΦΥΓΩ ΕΤΣΙ ΚΑΠΟΙΕΣ ΕΠΑΝΑΛΗΨΕΙΣ

). (υγιεινό

Πολλές φορές προτιμούμε(καταφεύγουμε) στην εύκολη λύση του έτοιμου φαγητού είτε όταν ο χρόνος μας είναι λίγος (περιορισμένος) είτε επειδή θέλουμε να φάμε (δοκιμάσουμε) κάτι νόστιμο (εύγευστο) και διαφορετικό από τα καθημερινά μας φαγητά (γεύματα). Είναι αλήθεια ότι οι επιλογές που μας δίνουν (προσφέρουν) είναι περισσότερες και συχνά πολύ ωραίες (ελκυστικές), ώστε (με αποτέλεσμα) πολλοί να προτιμούν ένα γρήγορο φαγητό (μια γρήγορη παραγγελία), παρά να χάσουν χρόνο στην κουζίνα και να μαγειρέψουν (παρασκευάζοντας) ένα φαγητό που πάντα μπορεί να καεί (υπάρχει η πιθανότητα να αποτύχει

Όμως (Ωστόσο) ένα έτοιμο φαγητό (γεύμα) δεν είναι η καλύτερη επιλογή για τη διατροφή μας. Το φαγητό που παραγγέλνουμε απ’ έξω έχει (περιέχει) υλικά που δεν ξέρουμε τι είναι και από πού τα πήραμε (αμφιβόλου ποιότητας και προελεύσεως), και (ενώ) είναι γεμάτο (ιδιαίτερα επιβαρυμένο) με συντηρητικά και λιπαρά. Έτσι (Συνεπώς) το να τρώμε συνέχεια έτοιμο φαγητό η συστηματική κατανάλωση του τυποποιημένου γεύματος) μπορεί να μας αρρωστήσει ή να μας παχύνει (οδηγήσει σε προβλήματα υγείας ή παχυσαρκία.)

Αντίθετα το σπιτικό φαγητό με υλικά που διαλέξαμε εμείς (προσεχτικά επιλεγμένα υλικά) και φρέσκα υλικά (πρώτες ύλες) είναι πολύ υγιεινό (ιδιαίτερα θρεπτικό) και ο πιο απλός (ο απλούστερος) τρόπος να βελτιώσουμε την υγεία μας (φυσική μας κατάσταση). Αν και (Μολονότι) το μαγείρεμα για πολλούς μπορεί να είναι βαρετό και δύσκολο (ακούγεται χρονοβόρο και περίπλοκο), υπάρχουν γρήγορα και απλά γεύματα που μπορεί κανείς να ετοιμάσει μόνος του. Ένα σάντουιτς με το τυρί που μας αρέσει (φρέσκο τυρί της αρεσκείας μας) ή μια σαλάτα με φρέσκα δροσερά φρεσκοκομμένα) λαχανικά είναι σίγουρα (αναμφίβολα) καλύτερα (θρεπτικότερα και ασφαλέστερα) για την υγεία μας από ένα σουβλάκι με άγνωστα υλικά. Επίσης (Επιπλέον) (η ενασχόλησή μας με) το μαγείρεμα μπορεί να μας φτιάξει το κέφι (τη διάθεση) και να φτιάξουμε (οδηγήσει σε) πολύ έξυπνα (δημιουργικά) και νόστιμα (εύγεστα) πιάτα με υλικά που εμείς έχουμε διαλέξει (επιλέξει).

). Άρα (Επομένως) πρέπει να τρώμε (καταναλώνουμε) με μέτρο τα έτοιμα φαγητά και να προτιμούμε ένα σπιτικό γεύμα που μαγειρεύουμε (προετοιμάζουμε) στο σπίτι μας ( οι ίδιοι) με φροντίδα και φρέσκα (αγνά) υλικά, αφού είναι πιο σίγουρο (ασφαλές) και πιο καλό για την υγεία μας

ΤΟ ΚΕΙΜΕΝΟ ΚΑΤΑΛΗΓΕΙ ΚΑΠΩΣ ΕΤΣΙ…..

Πολλές φορές καταφεύγουμε στην εύκολη λύση του έτοιμου φαγητού είτε όταν ο χρόνος μας είναι περιορισμένος είτε επειδή θέλουμε να δοκιμάσουμε κάτι εύγευστο και διαφορετικό από τα καθημερινά μας γεύματα. Είναι αλήθεια ότι οι επιλογές που μας προσφέρουν είναι περισσότερες και συχνά πολύ ελκυστικές, με αποτέλεσμα πολλοί να προτιμούν μια γρήγορη παραγγελία, παρά να χάσουν χρόνο στην κουζίνα παρασκευάζοντας ένα φαγητό που πάντα υπάρχει η πιθανότητα να αποτύχει.

Ωστόσο ένα έτοιμο γεύμα δεν είναι η καλύτερη επιλογή για τη διατροφή μας. Το φαγητό που παραγγέλνουμε απ’ έξω περιέχει υλικά αμφιβόλου ποιότητας και προελεύσεως, ενώ είναι ιδιαίτερα επιβαρυμένο με συντηρητικά και λιπαρά. Συνεπώς η συστηματική κατανάλωσή του τυποποιημένου γεύματος μπορεί να οδηγήσει σε προβλήματα υγείας ή παχυσαρκία.

Αντίθετα το σπιτικό φαγητό με προσεχτικά επιλεγμένα υλικά και φρέσκα προϊόντα είναι ιδιαίτερα θρεπτικό και ο απλούστερος τρόπος να βελτιώσουμε τη φυσική μας κατάσταση. Μολονότι το μαγείρεμα για πολλούς μπορεί να ακούγεται χρονοβόρο και περίπλοκο, υπάρχουν γρήγορα και απλά γεύματα που μπορεί κανείς να ετοιμάσει μόνος του. Ένα σάντουιτς με φρέσκο τυρί της αρεσκείας μας ή μια σαλάτα με δροσερά φρεσκοκομμένα λαχανικά είναι αναμφίβολα θρεπτικότερα και ασφαλέστερα για την υγεία μας από ένα σουβλάκι με άγνωστα υλικά. Επιπλέον η ενασχόλησή μας με το μαγείρεμα μπορεί να μας φτιάξει τη διάθεση και να οδηγήσει σε πολύ δημιουργικά και εύγεστα πιάτα με υλικά που εμείς έχουμε επιλέξει.

Επομένως πρέπει να καταναλώνουμε με μέτρο τα έτοιμα φαγητά και να προτιμούμε ένα σπιτικό γεύμα που προετοιμάζουμε στο σπίτι μας με φροντίδα και αγνά υλικά, αφού είναι πιο ασφαλές και υγιεινό.