

5 ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ ΓΙΑ ΝΑ ΔΙΑΤΗΡΗΣΕΤΕ ΤΟ ΣΩΜΑΤΙΚΟ ΣΑΣ ΒΑΡΟΣ ΚΑΤΑ ΤΗ ΔΙΑΡΚΕΙΑ ΤΩΝ ΧΡΙΣΤΟΥΓΕΝΝΩΝ

Γράφει η κα Ηλιάνα Τσικρικού

*Διαιτολόγος-Διατροφολόγος Χαροκοπείου Πανεπιστημίου, BSc
cMSc ΕΚΠΑ- Ιατρική Σχολή Αθηνών*



Μια ανάσα πριν τα Χριστούγεννα... όλοι κάνουμε σχέδια για τις γιορτές οργανώνοντας συναντήσεις με τα αγαπημένα μας πρόσωπα. Πλανάται όμως η σκέψη αν οι γιορτές θα τελειώσουν προσδίδοντάς μας περιττά κιλά ή αν θα διατηρήσουμε το σωματικό μας βάρος... Άλλωστε βαδίζοντας στη νέα πραγματικότητα, η παραμονή μας στο σπίτι λόγω της πανδημίας γίνεται ολοένα και πιο “επικίνδυνη” καθώς δεν είμαστε λίγοι αυτοί που καταφεύγουμε στο φαγητό και στα τσιμπολογήματα για αναπτήρωση της ψυχολογίας μας.

Τι μπορείτε λοιπόν να κάνετε προκειμένου να διατηρηθεί σταθερό το σωματικό βάρος σας, χωρίς να στερηθείτε τις απολαύσεις των γιορτών;

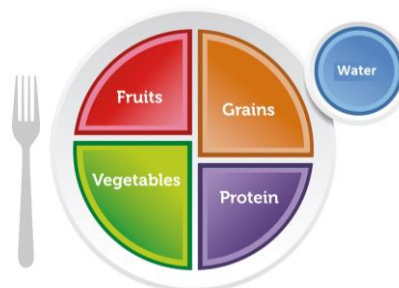
1. Θέστε ρεαλιστικούς στόχους

Προσπαθήστε να θέσετε στόχους από την αρχή, μένοντας στο πρόγραμμά σας τις περισσότερες μέρες, κάνοντας υγιεινές επιλογές στα γεύματά σας, και ίσως επιτρέποντας στον εαυτό σας και μια “ατασθαλία”. Άλλωστε κανένας δεν πάχυνε με ένα γλυκό... Με αυτόν τον τρόπο θα νιώθετε πλήρεις και η ψυχολογία σας για να συνεχίσετε την προσπάθειά σας θα είναι καλύτερη.

2. Ελέγξτε τις μερίδες των γευμάτων σας

Έρχεται η ώρα για το γιορτινό τραπέζι. Σαλάτες, ορεκτικά και διάφορα φαγητά το κατακλύζουν. Ένας απλός τρόπος για να μην ξεφύγετε είναι να γεμίσετε ένα μεγάλο πιάτο με τον εξής τρόπο:

- χωρίζετε το πιάτο σας σε 4 μέρη
- στα 2/4 (το μισό πιάτο δηλαδή) γεμίζετε με τη σαλάτα ή τα λαχανικά που πρόκειται να καταναλώσετε. Προτιμήστε να έχουν μικρή ποσότητα από σάλτσα ή λάδι και άφθονο λεμόνι ή/και ξύδι έτσι ώστε να περιορίζετε τις θερμίδες. Τα λαχανικά και τα φρούτα είναι πλούσια σε φυτικές ίνες οι οποίες έχουν την ιδιότητα να μας προκαλούν κορεσμό κατά τη διάρκεια του γεύματος και να μένουμε χορτάτοι για περισσότερη ώρα.
- στο ¼ του πιάτου σας προσθέστε τρόφιμα με άμυλο όπως για παράδειγμα ζυμαρικά, ρύζι, πατάτα κ.ά.
- στο ¼ που περισσεύει προσθέστε κάποιο ζωικό προϊόν όπως τυρί, κρέας, κοτόπουλο κ.ά. τα οποία είναι πλούσια σε πρωτεΐνη υψηλής βιολογικής αξίας και έχουν την ιδιότητα να μας χορταίνουν γρηγορότερα.



Καλό είναι τα τρόφιμα που θα καταναλώσετε να μην είναι τηγανητά και τα μαγειρευτά να έχουν περιορισμένο λάδι. Αν πεινάτε περισσότερο, προτιμήστε να καταναλώσετε περισσότερη σαλάτα. Και μην ξεχνάτε... τα άτομα που τρώνε γρήγορα το φαγητό τους τείνουν να καταναλώνουν περισσότερο φαγητό από τη συνιστώμενη ποσότητα και είναι δυσκολότερο να διατηρήσουν το σωματικό τους βάρος! Να τρώτε αργά λοιπόν απολαμβάνοντας το γεύμα σας με ηρεμία.

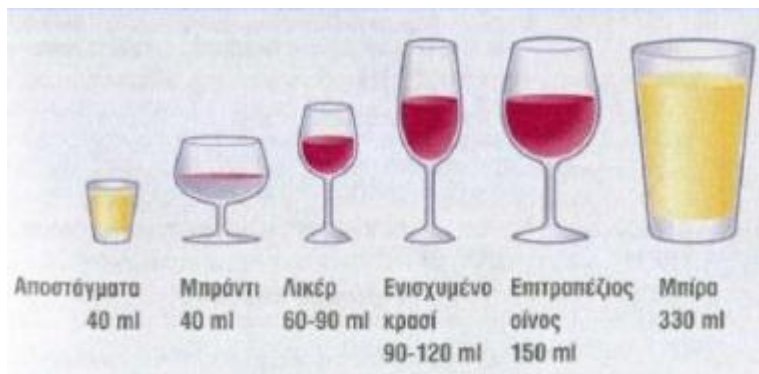
3. Περιορίστε το αλκοόλ στην καθημερινότητά σας

Κατά τη διάρκεια των εορτών, δεν λείπει φυσικά το αλκοόλ το οποίο είτε είναι πρωταγωνιστής μιας εξόδου είτε συνοδεύει τις συναντήσεις μας. Μην ξεχνάτε όμως ότι το αλκοόλ περιέχει θερμίδες και η υπερκατανάλωσή του πέραν των συνιστώμενων μερίδων είναι επιβλαβής για τον οργανισμό και φυσικά συμβάλλει στην αύξηση του σωματικού βάρους.

Οι συνιστώμενες μερίδες αλκοόλ για το γενικό πληθυσμό είναι:

- 1 μερίδα αλκοόλ για τις γυναίκες καθημερινά (επιτρέπεται έως 8 μερίδες αλκοόλ την εβδομάδα, φυσικά όχι συνολικά σε μία ημέρα)
- 2 μερίδες αλκοόλ για τους άνδρες καθημερινά (επιτρέπεται έως 14 μερίδες αλκοόλ την εβδομάδα, όχι προσθετικά σε μία ημέρα)

Μία μερίδα αλκοόλ είναι μια μικρή μπύρα ή 1-2 μικρά ποτήρια κρασί ή 1 υψηλόβαθμο ποτό, όπως φαίνεται στην παρακάτω εικόνα:



Οι συμβουλές για την κατανάλωση αλκοόλ είναι για το γενικό πληθυσμό ενώ τροποποιούνται σε περιπτώσεις ατόμων με προβλήματα υγείας, όπως αρρυθμίες, υπέρταση κ.ά., όπου εκεί προτείνεται η αποχή από αλκοόλ. Να συμβουλευέστε πάντα το

διαιτολόγο ή το γιατρό σας για την κατανάλωση αλκοόλ που επιτρέπεται σε ατομικό επίπεδο.

4. Χριστουγεννιάτικα γλυκά

Τα γλυκά τις μέρες των Χριστουγέννων δεν λείπουν από κανένα σπίτι, με πρωταγωνιστές αυτών τα μελομακάρονα και τους κουραμπιέδες. Παρά το μικρό τους μέγεθος, σημαντικό είναι να αναφερθεί ότι έχουν αρκετές θερμίδες που συχνά ξεχνάμε να αναλογιστούμε: 1 κουραμπιές 40γρ περιέχει περίπου 250Kcal και ένα μελομακάρονο 40γρ περίπου 200Kcal, φτιαγμένα με την παραδοσιακή συνταγή. Αν θέλετε να επιλέξετε σαν γλυκό ένα από τα δυο, τότε καλό είναι να γνωρίζετε ότι το μελομακάρονο υπερτερεί σε σχέση με τους κουραμπιέδες κυρίως λόγω των λιγότερων κορεσμένων (κακών) λιπαρών που περιέχουν.



Προσπαθήστε να καταναλώνετε μέχρι 1-2 μικρά γλυκά την εβδομάδα, κάνοντας τις καλύτερες επιλογές.

5. Και τέλος... μην ξεχνάτε τη φυσική δραστηριότητα!

Κατά τη διάρκεια των γιορτών, δεν είναι λίγες οι φορές που αμελούμε τη φυσική δραστηριότητα. Η γυμναστική όμως θα σας βοηθήσει να διατηρήσετε σταθερό το σωματικό σας βάρος καθώς θα καίτε περισσότερες θερμίδες μέσα στην ημέρα.



Φυσική δραστηριότητα δεν σημαίνει μόνο άσκηση στο γυμναστήριο, αλλά και ένας μεγάλος περίπατος, χορός και αλλαγές στην καθημερινότητά μας όπως για παράδειγμα να χρησιμοποιούμε λιγότερο το αυτοκίνητο και να περπατάμε. Μην απογοητεύεστε λοιπόν αν παραλείψετε κάποια μέρα το γυμναστήριο αλλά προσπαθήστε να παραμένετε δραστήριοι συνολικά μέσα στη μέρα.