

Σαρακοστή & Πάσχα



Απώλεια βάρους κατά τη διάρκεια της σαρακοστής

Η περίοδος της Σαρακοστής καλύπτει το χρονικό διάστημα από την Καθαρά Δευτέρα μέχρι το Μ. Σάββατο. Κατά την περίοδο αυτή εφαρμόζεται η νηστεία, της οποίας το κυριότερο χαρακτηριστικό όσον αφορά τη διατροφή είναι η αποχή από τρόφιμα ζωικής προέλευσης – κυρίως το κρέας. Ωστόσο αυτή η αποχή δημιουργεί ένα σημαντικό πρόβλημα για τα άτομα που προσπαθούν να μειώσουν το βάρος τους: **το αίσθημα κορεσμού** είναι πολύ πιο δύσκολο να επιτευχθεί. Πιο συγκεκριμένα τα τρόφιμα ζωικής προέλευσης και κατ'επέκταση υψηλής περιεκτικότητας σε πρωτεΐνη (κρέας, ψάρι, γαλακτοκομικά, αυγό) είναι αυτά που έχουν υψηλό δείκτη κορεσμού- δηλ. μας κρατάνε χορτάτους για παρατεταμένο χρονικό διάστημα εμποδίζοντας έτσι την ανεξέλεγκτη κατανάλωση φαγητού. Αν αφαιρεθούν από το καθημερινό μας διαιτολόγιο είναι πολύ πιο δύσκολο να αισθανθούμε χορτάτοι – όσο και αν καταναλώνουμε άλλα τρόφιμα.

Άρα λαμβάνοντας υπόψη τις ιδιαιτερότητες της νησίσιμης διατροφής κατά πόσο είναι ρεαλιστικό να προσπαθεί κάποιος να χάσει κιλά κατά τη διάρκεια της νηστείας;

Αν επιθυμείτε να πετύχετε κάτι τέτοιο θα σας πρότεινα τα εξής:

- Προσπαθήστε να έχετε κάποιες **πρωτεϊνούχες τροφές** (πχ γαλακτοκομικά, αυγό) στο διαιτολόγιο σας. Καλό θα ήταν να απέχετε μόνο από το κρέας.



- Εάν παρόλα αυτά επιθυμείτε να νηστεύσετε όλα τα ζωικά τρόφιμα τότε να καταναλώνετε **θαλασσινά (μαγειρεμένα ψητά ή βραστά)**- είναι η μοναδική πηγή πρωτεΐνης καθ όλη τη διάρκεια της νηστείας.
- Πηγές φυτικής πρωτεΐνης που **αυξάνουν τον κορεσμό** είναι το **ταχίνι, τα όσπρια, οι ξηροί καρποί, τα μανιτάρια και τα προϊόντα σόγιας (γάλα σόγιας, κιάς σόγιας)**



- **Ελέγξτε την κατανάλωση των αμυλούχων!** Να θυμάστε ότι είναι τρόφιμα με χαμηλό δείκτη κορεσμού- όσο και να φάτε πάλι μετά από λίγη ώρα θα ξαναπεινάτε.
- **Ελέγξτε την κατανάλωση ελαιολάδου.** Είναι πολύ υγιεινό αλλά έχει πολλές



θερμίδες.

- Προτιμήστε την κατανάλωση **ολόκληρων φρούτων** αντί χυμών- θα σας κρατήσουν



χορτάτους για πιο πολλή ώρα.

- Επιλέγετε **προϊόντα ολικής αλέσεως**- έχουν πολλές φυτικές ίνες και σας κρατάνε



χορτάτους.

Τέλος εάν το αίσθημα της πείνας είναι ιδιαίτερος έντονο τότε επαναπροσδιορίστε τους στόχους-βάρους σας. Μπορείτε να θέσετε ως στόχο μικρότερη εβδομαδιαία απώλεια βάρους κατά τη διάρκεια της νηστείας και να επανέλθετε στους αρχικούς σας στόχους αμέσως μόλις τελειώσει η νηστεία!

