

Να φάμε έξω στις γιορτές; Τι συμβουλεύει ο διατροφολόγος

27/Δεκ/2017 09:45



Γράφει ο Ευμένης Π. Καραφυλλίδης BSc (Hons), MSc, NYSCDN

Κλινικός Διαιτολόγος - Διατροφολόγος

Πανεπιστημίου Leeds M., Αγγλία

Πανεπιστημίου Columbia, Νέα Υόρκη, ΗΠΑ

Διευθυντής Διαιτολογικού Τμήματος ΙΑΣΩ General

Μέλος Ογκολογικού Συμβουλίου ΙΑΣΩ General

www.karafyllides.gr

Πολλά ακούγονται καθημερινά για τη διατροφή, για το ποια είναι η τέλεια δίαιτα... Το μυστικό όμως βρίσκεται στη μόνιμη ενσωμάτωση μικρών αλλαγών στην καθημερινότητά μας.

Η έξοδος για φαγητό σε κάποιο εστιατόριο την περίοδο των γιορτών βοηθάει τον κάθε άνθρωπο να αισθάνεται καλύτερα. Οι παρακάτω συμβουλές είναι για όσους τρώνε εκτός σπιτιού, είτε ακολουθούν είτε δεν ακολουθούν κάποιο διατροφικό πρόγραμμα. Μπορείτε να φάτε έξω υγιεινά εάν ξέρετε το πώς. Το κλειδί είναι στις σωστές επιλογές και στη ποσότητα.

Οιακόλουθες συμβουλές θα σας βοηθήσουν να μετατρέψετε ένα γεύμα υψηλής περιεκτικότητας λίπους σε ένα γεύμα χαμηλότερο σε περιεκτικότητα λίπους.

Συμβουλές για φαγητό εκτός σπιτιού:



*Ο κύριος τρόπος να παραγγέλνετε σε ένα εστιατόριο είναι να το κάνετε να είναι μια απλή διαδικασία για εσάς, επιλέγοντας και παραγγέλλοντας έξυπνα τα φαγητά που επιθυμείτε, **ζητώντας να τα ετοιμάσουν όπως εσείς θέλετε.**

*Μάθετε πως ετοιμάζουν τα γεύματα και **τι συστατικά χρησιμοποιούν.**

*Μάθετε εάν το γεύμα σερβίρεται με κάποια σάλτσα ή σος.

*Ζητήστε τα συνοδευτικά να μην έχουν επιπλέον λίπος (π.χ. βούτυρο λιωμένο κτλ). Συνήθως τα συνοδευτικά μαγειρεύονται με μεγάλες ποσότητες λίπους.

*Ζητήστε το κοτόπουλο να το μαγειρέψουν **χωρίς την πέτσα.**

*Ζητήστε να χρησιμοποιηθεί μικρή ποσότητα χυμού λεμονιού, κρασιού ή λίπους και να μην προσθέσουν καθόλου αλάτι (εάν βρίσκεστε σε μια διατροφή χαμηλή σε περιεκτικότητα νατρίου).

*Εάν επιθυμείτε να καταναλώσετε μικρή ποσότητα γεύματος, επιλέξτε κάποιο **ορεκτικό ως κύριο πιάτο**, μοιραστείτε το φαγητό με αυτόν που σας συνοδεύει ή κόψτε τη μερίδα σας στη μέση και πάρτε την υπόλοιπη σπίτι για να την καταναλώσετε την άλλη μέρα.

*Ζητήστε τα τηγανιτά (stir-fried) συνοδευτικά να είναι μαγειρεμένα με πολύ λίγο λάδι.

*Επιλέξτε **ψωμί ολικής αλέσεως** και αποφύγετε το βούτυρο ή τη μαγιονέζα.

*Δώστε προσοχή στα επωνομαζόμενα ως "πιάτα διαίτης" του εστιατορίου. Μερικά από αυτά μπορεί να είναι χαμηλά σε θερμίδες αλλά μπορεί να περιέχουν υψηλές ποσότητες κορεσμένων λιπαρών.

*Προσέξτε τα πιάτα που θεωρούνται "light" γιατί το "light" μπορεί να μη σημαίνει πως έχουν λιγότερες θερμίδες ή λιπαρά.

*Και όσο για το επιδόρπιο.....αναρωτηθείτε εάν πραγματικά το χρειάζεστε και αν ναι τότε καταναλώστε το με μέτρο, π.χ. 1 κουραμπιές ή 1 μελομακάρονο ή ακόμα και μια δίπλα, μια φρουτοσαλάτα ή παστά με φρούτα

Συμβουλές σωστής διατροφής για τα Χριστούγεννα

-Ποτέ μην μείνετε όλη μέρα νηστικοί για να φάτε όταν θα βγείτε έξω , γιατί αυτό θα σας κάνει να φάτε με λαιμαργία και σε μεγάλες ποσότητες. Καταναλώστε ένα ελαφρύ σνακ, (πχ: μια σαλάτα), πριν πάτε σε ένα γιορταστικό δείπνο ή σε άλλο γεύμα που θα είστε προσκαλεσμένοι.



-Αποφύγετε την υπερκατανάλωση αλκοόλ:

1 ποτήρι σαμπάνια – 170 θερμίδες

1 ποτήρι τζιν και τόνικ – 165 θερμίδες

1 ποτήρι κρασί – 90 θερμίδες και αν είναι γλυκό 150 θερμίδες

Πίνετε αρκετό νερό και ποτά τύπου δίαιτας με λίγες θερμίδες.

-Σε μπουφέ γεμίστε το πιάτο σας μια φορά, συνοδεύετε το με σαλάτα και καταναλώστε το χωρίς βιασύνη.

-Μασάτε την τροφή σας αργά και καταναλώνετε μικρά και συχνά γεύματα (4-6) για να διατηρείτε το αίσθημα του κορεσμού κατά τη διάρκεια της ημέρας.

-Διατηρείστε ένα ημερολόγιο διατροφής με το να καταγράφετε τι τρώτε, πόσο τρώτε, πότε το τρώτε και γιατί το τρώτε και αν μια μέρα έγινε κατάχρηση μπορείτε να προσέχετε περισσότερο την επόμενη.

-Περπατήστε στην αγορά, χορέψτε.....απλά κινηθείτε!

[Διαβάστε το άρθρο στο Capital.gr](#)