

Γιατί παχαίνουμε;

07/Ιουλ/2019 23:59

Κατά τη διάρκεια των καλοκαιρινών διακοπών, το τελευταίο που θέλουμε να σκεφτόμαστε είναι το τι πρέπει να φάμε και τι όχι. Το καλοκαίρι αποτελεί την περίοδο του έτους που οι διατροφικές μας συνήθειες δεν αποτελούν προτεραιότητα. Μια τέτοια κατάσταση, όμως, μπορεί να οδηγήσει σε ανεπιθύμητα αποτελέσματα. Παρακάτω θα βρείτε τα 5 πιο συνηθισμένα διατροφικά λάθη που κάνουμε κατά την περίοδο των διακοπών και τον τρόπο αντιμετώπισής τους, όπως μας τα εξηγεί ο κλινικός διαιτολόγος - διατροφολόγος, Γιάννης Χρύσου.

No1: Αποκλείουμε τα λιπαρά από τη διατροφή μας

Γιατί αυτό είναι λάθος: Στην προσπάθεια βελτίωσης της εμφάνισής μας εν όψει του καλοκαιριού γινόμαστε υπερβολικοί στους περιορισμούς που βάζουμε στη διατροφή μας, αποκλείοντας ομάδες τροφίμων όπως τα λιπαρά. Τα κατάλληλα και ευεργετικά, όμως, λιπαρά οξέα είναι απαραίτητα για την καλή λειτουργία της επιδερμίδας, η οποία βάλλεται πολύ έντονα τους καλοκαιρινούς μήνες με την αυξημένη ηλιακή έκθεση.

Η αντιμετώπιση: Τα μονοακόρεστα λιπαρά θα τα βρείτε στο ελαιόλαδο που θα βάλετε στη χωριάτικη σαλάτα σας. Στα πολυακόρεστα, όμως, θα πρέπει να δώσετε περισσότερη βαρύτητα! Προτιμήστε τα λιπαρά ψάρια και βάλτε συστηματικά στη διατροφή σας το ταχίνι, που είναι 100% αλεσμένο σουσάμι, χωρίς χημική επεξεργασία ή άλλα πρόσθετα. Το ταχίνι αποτελεί πηγή πολυακόρεστων λιπαρών οξέων και σημαντικών ποσοτήτων βιταμίνης E και φυτοσυστατικών, με ισχυρή αντιοξειδωτική δράση που αποδεδειγμένα βοηθά στην ελαστικότητα και προστασία της επιδερμίδας. Βάλτε, λοιπόν, το ελαιόλαδο στην σαλάτα σας και το ταχίνι στο ψωμί, τις φρυγανιές ή τα κράκερς σας.

No2: Καταναλώνουμε πολλά αλμυρά σνακ

Γιατί αυτό είναι λάθος: Αλμυρά σνακ όπως πατατάκια, αλμυρά μπισκοτάκια και άλλα συσκευασμένα τρόφιμα, αποτελούν την εύκολη λύση για την παραλία και γενικότερα, για όλη την ημέρα. Η κατανάλωση, όμως, τέτοιων τροφίμων ευθύνεται για φουσκώματα και κατακράτηση υγρών. Το αποτέλεσμα μπορεί να μην είναι επικίνδυνο αλλά σίγουρα δεν είναι ευχάριστο.

Η αντιμετώπιση: Αντικαταστήστε τα συσκευασμένα και αλμυρά τρόφιμα με πιο υγιεινές επιλογές, όπως φρούτα και λαχανικά. Για έξτρα γεύση, μπορείτε να τα συνοδεύσετε με γιαούρτι ή κεφίρ, που θα συμβάλλουν, παράλληλα, στην ομαλή εντερική λειτουργία.

No3: Το παρακάνουμε με την κατανάλωση του αλκοόλ

Γιατί αυτό είναι λάθος: Η καλοκαιρινή χαλάρωση στην καφετέρια, το μπαρ ή την παραλία συχνά περιλαμβάνει επιλογές αλκοολούχων ποτών, μερικά εκ των οποίων περιέχουν σημαντική ποσότητα ζάχαρης, όπως τα κοκτέιλ. Αν την στιγμή της κατανάλωσης φαντάζουν αθώες επιλογές, σας "στοιχίζουν" 500 περίπου θερμίδες ανά ρόφημα ενώ την ίδια στιγμή, το αλκοόλ σας προκαλεί εντονότερο αίσθημα πείνας και δίψας.

Η αντιμετώπιση: Ξεκινήστε με ένα "πλάνο δράσης" πριν βρεθείτε μπροστά στον μπάρμαν, προαποφασίζοντας πόσα αλκοολούχα ποτά θα καταναλώσετε. Προτιμήστε εκείνα με λιγότερο αλκοόλ, όπως μια δροσερή σαγκρία, ένα χυμό φρούτων με μικρή δόση αλκοολούχου ποτού ή μια παγωμένη μπύρα με ή χωρίς αλκοόλ.

No4: Δεν πίνουμε αρκετό νερό

Γιατί αυτό είναι λάθος: Κατά τους καλοκαιρινούς μήνες, λόγω της υψηλής θερμοκρασίας ιδρώνουμε περισσότερο, γεγονός που οδηγεί στην αυξημένη απώλεια υγρών. Αν δεν ενυδατώνουμε επαρκώς τον οργανισμό μας, νιώθουμε ατονία, υπνηλία και εντονότερη κόπωση. Έρευνες έχουν δείξει ότι η συγκεκριμένη κατάσταση οδηγεί ορισμένους ανθρώπους στην αυξημένη κατανάλωση τροφής ενώ στην πραγματικότητα, πρόκειται απλώς για δίψα!

Η αντιμετώπιση: Προσπαθήστε να καταναλώνετε όσο το δυνατόν περισσότερα λαχανικά και φρούτα καθώς εκτός από τις βιταμίνες, τα μέταλλα και τις φυτικές ίνες που περιέχουν, σας ενυδατώνουν! Θυμηθείτε, όμως, ότι το καλύτερο μέσο ενυδάτωσης είναι το νερό. Πίνοντας τουλάχιστον 2 λίτρα νερό καθημερινά, προστατεύετε από την ήπια αφυδάτωση και βοηθάτε τη λειτουργία του οργανισμού ποικιλοτρόπως.

No5: Δεν προσλαμβάνουμε αρκετές θερμίδες

Γιατί αυτό είναι λάθος: Οι πολύ χαμηλές σε θερμίδες δίαιτες είναι πάντα "της μόδας" κατά τους καλοκαιρινούς μήνες. Πλέον, όμως, γνωρίζουμε ότι το αποτέλεσμα που προσφέρουν είναι προσωρινό, με τα κιλά που έχουν χαθεί να προστίθενται πολύ γρήγορα μόλις το άτομο επιστρέψει στις προηγούμενες διατροφικές του συνήθειες.

Η αντιμετώπιση: Εστιάστε στην υγιεινή διατροφή, στα ισορροπημένα γεύματα και προσπαθήστε να περιορίσετε την ποσότητα. Καταναλώστε περισσότερα φρούτα και λαχανικά, χωρίς να φοβηθείτε τις θερμίδες που προσφέρουν. Βάλτε γιαούρτι, κεφίρ ή ξινόγαλο στα σνακ ή τα κυρίως γεύματα, μαζί με δημητριακά από σιτάρι και βρώμη ολικής άλεσης. Παράλληλα, μην ξεχνάτε το ταχίνι και τα υγιεινά λιπαρά του - βάλτε το στα καθημερινά σας σνακ, σε ψωμί, σε φρυγανιά ή ρυζογκοφρέτα! Ποντάρετε στο υγιεινό και θα έχετε σίγουρη νίκη.

[Διαβάστε το άρθρο στο Capital.gr](#)