

## 7 απλοί τρόποι για να κόψετε το... «τσιμπολόγημα»

Συντάχθηκε απο τον/την Μαργαρίτα Στεργίου

---



Όλοι ξέρουμε ότι το «τσιμπολόγημα» αφ' ενός δεν ταιριάζει με ένα υγιεινό τρόπο ζωής & διατροφής, αφ' ετέρου είναι μάλλον ο χειρότερος εχθρός ενός προγράμματος απώλειας βάρους. Κι αυτό γιατί συνήθως, τσιμπάμε ανεξέλεγκτα και λέμε εύκολα να σε οποιοδήποτε φαγητό ή σνακ βρεθεί μπροστά μας. Είναι λοιπόν χρήσιμο, να αναφέρουμε απλούς, εύκολους τρόπους που μπορούν να μας βοηθήσουν να αποφύγουμε το «τσιμπολόγημα».

### **Πίνετε πολλά υγρά.**

Το σώμα μας αποτελείται από 60 -70% νερό και οι ειδικοί επιστήμονες μας συστήνουν να πίνουμε περίπου 1,5 λίτρα την ημέρα. Το νερό βοηθάει τον οργανισμό μας να χρησιμοποιήσει την ενέργεια και τα θρεπτικά συστατικά που του παρέχουν οι τροφές και, παράλληλα, συμβάλλει στην αποβολή των τοξινών.

Θυμηθείτε : Πίνετε μικρές γουλιές σε όλη τη διάρκεια της ημέρας, έτσι ώστε το στομάχι να γεμίζει αργά και σταδιακά.

Μια μελέτη, που έγινε στις ΗΠΑ αναφέρει ότι η πρόσληψη ενός ποτηριού νερό πριν από κάθε γεύμα θα μπορούσε να επιταχύνει το αίσθημα του κορεσμού και έτσι να βοηθήσει τόσο

στην απώλεια βάρους, όσο και στην αποφυγή των «τσιμπολογημάτων»

### **Μην παραλείπετε ποτέ το πρωινό σας**

Οι ειδικοί διαιτολόγοι συστήνουν να προσλαμβάνουμε 3 κύρια γεύματα την ημέρα και 2 μικρότερα στα ενδιάμεσα. Τονίζουν επίσης ότι δεν πρέπει να παραλείπεται κανένα από αυτά. Το πρωινό είναι ένα από τα κύρια γεύματα της ημέρας και δεν πρέπει να το προσπερνάμε ποτέ. Είναι το πρώτο γεύμα που παίρνουμε μετά από «νηστεία» 8 ή 10 ωρών. Πρέπει να μας δίνει το 20-25% των θερμίδων που χρειαζόμαστε ημερησίως. Όταν προσλαμβάνουμε ένα τέτοιο, ισορροπημένο πρωινό, βοηθάμε τον εαυτό μας να αντιμετωπίσει καλύτερα το αίσθημα της φυσικής ή πνευματικής κούρασης, καθώς επίσης και τις πιθανές μικρές «κρίσεις» υπογλυκαιμίας.

Να θυμάστε να τρώτε πλήρες ψωμί αντί για λευκό (πολυτελείας) ή πλήρη δημητριακά πρωινού χωρίς πρόσθετα σάκχαρα. Έχουν χαμηλότερο γλυκαιμικό δείκτη, είναι πλουσιότερα σε φυτικές ίνες και μας δίνουν γρήγορα το αίσθημα του κορεσμού. Έτσι αισθανόμαστε «χορτάτοι» και μειώνεται ο κίνδυνος του ανεξέλεγκτου τσιμπολογήματος.

### **Προσπαθήστε να μασάτε αργά**

Η κακή πέψη μπορεί να προκαλέσει φούσκωμα και στομαχικές διαταραχές. Για να αποφευχθεί αυτό, είναι σημαντικό να τρώτε καθισμένοι στο τραπέζι, με ηρεμία και να μασάτε τα τρόφιμα επιμελώς.

Θυμηθείτε: Το στομάχι χρειάζεται 20 λεπτά για να στείλει μήνυμα κορεσμού. προς τον εγκέφαλο. Μια μελέτη που έγινε στις ΗΠΑ (1) επιβεβαιώνει ότι η αργή μάσηση της τροφής μπορεί να συμβάλλει στην μείωση κατανάλωσης πολλών θερμίδων και να επιταχύνει το αίσθημα κορεσμού.

Αν έχετε συνηθίσει να τρώτε γρήγορα, δοκιμάστε μια απλή άσκηση. Ενώ τρώτε, αφήστε το πιρούνι σας μετά από κάθε μπουκιά και μην το ξαναπάρετε πριν να μασήσετε αρκετά.

### **Τρώτε σε συγκεκριμένες ώρες**

Αντίθετα με ό,τι πιστεύουν αρκετοί από μας, μην περιμένετε να αισθανθείτε πεινασμένοι για να φάτε. Είναι προτιμότερο να τρώμε κάθε 4 ώρες, γιατί έτσι ο οργανισμός εκκρίνει λιγότερη ινσουλίνη και αυτό τείνει να καταπολεμήσει την αύξηση του σωματικού βάρους. Θυμηθείτε: Μην παραλείπετε τα σνακ στο σωστό χρόνο. Έτσι δεν θα περιμένετε πεινασμένοι μέχρι το δείπνο.

Φροντίστε να έχετε προμηθευτεί ελαφριά σνακ (λαχανικά, φρούτα, άπαχα γαλακτοκομικά, κλπ ...), που θα σας επιτρέψουν να χορτάσετε χωρίς να καταφύγετε σε ανθυγιεινά τσιμπολογήματα κατά τη διάρκεια της ημέρας.

**Μάθετε τι είναι ο Γλυκαιμικός Δείκτης των τροφίμων & ενημερωθείτε σχετικά για**

### **διάφορα τρόφιμα**

Ο γλυκαιμικός δείκτης (GI) κατατάσσει τα τρόφιμα με βάση τα επίπεδα γλυκόζης που «προκαλούν» στο αίμα (με βάση το σάκχαρο αίματος).

Μια τροφή με γλυκαιμικό δείκτη μεγαλύτερο από 50 ωθεί τον οργανισμό να εκκρίνει υπερβολική ποσότητα ινσουλίνης, η οποία ευνοεί την αποθήκευση της γλυκόζης με τη μορφή λιπών. Όσο χαμηλότερος είναι ο GI ενός τροφίμου, τόσο βραδύτερη είναι η διάχυση της γλυκόζης στο αίμα. Σ' αυτή την τελευταία περίπτωση, το αίσθημα της πείνας γίνεται αισθητό πιο αργά.

Θυμηθείτε ότι η μέθοδος μαγειρέματος έχει αντίκτυπο στον GI των τροφίμων. Έτσι, ο γλυκαιμικός δείκτης του ρυζιού γρήγορου μαγειρέματος είναι 85, ενώ εκείνος του ρυζιού Basmati είναι 50. Επομένως, είναι σκόπιμο να προτιμώνται τρόφιμα που έχουν μαγειρευτεί για μεγαλύτερο χρονικό διάστημα.

### **Γλυκαιμικός δείκτης ορισμένων τροφίμων:**

Πατάτες τηγανιτές: 95

Μπανάνα: 60

Άσπρο ψωμί: 70

Ψωμί ολικής άλεσης: 45

Φασολάκια: 30

Σκούρα σοκολάτα (70% κακάο): 25

### **Προτιμήστε το πράσινο τσάι**

Το πράσινο τσάι, λόγω της περιεκτικότητάς του σε φλαβονοειδή, που ανήκουν στην κατηγορία των αντιοξειδωτικών ουσιών, συμβάλλει στην πρόληψη των καρδιαγγειακών νοσημάτων και στην προστασία από το φαινόμενο της γήρανσης.

Επίσης, έρευνες δείχνουν ότι η υψηλή περιεκτικότητά του σε κατεχίνες, βοηθά στη μείωση του λίπους που συσσωρεύεται στην κοιλιακή περιοχή, όταν καταναλώνεται σε επαρκείς ποσότητες (που αντιστοιχούν σε 6-7 φλιτζάνια την ημέρα). Υπάρχει πάντα και η επιλογή τσαγιού που περιέχει διπλάσια ποσότητα κατεχινών, για όσους δεν μπορούν να πιουν τόση ποσότητα απλού πράσινου τσαγιού. Θυμίζουμε ότι τα παραπάνω οφέλη ισχύουν χωρίς την προσθήκη ζάχαρης στο τσάι!!!!

### **Δώ στε έμφαση σε τρόφιμα με υψηλή περιεκτικότητα σε φυτικές ίνες**

Οι μη διαλυτές φυτικές ίνες είναι απαραίτητες για τη σωστή πέψη και οι διαλυτές φυτικές ίνες βοηθούν στη ρύθμιση του σακχάρου στο αίμα και της χοληστερόλης. Θυμηθείτε: Τρώτε τροφές πλούσιες σε φυτικές ίνες πριν από το γεύμα. Δεν αφομοιώνονται άμεσα από τον οργανισμό. Έτσι, το αίσθημα του κορεσμού θα εκδηλωθεί πιο γρήγορα και θα είναι αισθητό

## 7 απλοί τρόποι για να κόψετε το... «τσιμπολόγημα»

Συντάχθηκε απο τον/την Μαργαρίτα Στεργίου

---

για μεγαλύτερο χρονικό διάστημα.

### **Βιβλιογραφικές πηγές**

1. Dennis EA, Dengo AL, Water consumption increases weight loss during a hypocaloric diet intervention in middle-aged and older adults, *Obesity (Silver Spring)*. 2010 Feb;18(2):300-7. L'étude a été réalisée par des chercheurs en nutrition de l'Université Virginia Tech et financée par l'Institute for Public Health and Water Research.

**Στεργίου Μαργαρίτα**, Διαιτολόγος-Διατροφολόγος, M.Sc.