

Τι θα πρέπει να προσέξουμε στο γιορτινό τραπέζι;

Συντάχθηκε απο τον/την Foodbites



Η περίοδος των εορτών είναι μια περίοδος χαράς, ξενοιασιάς και διακοπών που πολλές φορές μας παρασέρνει και μας κάνει να ξεφεύγουμε από τα όρια μας. Αυτό είναι ιδιαίτερα έντονο όσο αναφορά το φαγητό και το ποτό, αφού οι προσκλήσεις για γιορτινά γεύματα, ρεβεγιόν, αλλά και εξόδους για ποτό είναι περισσότερες από κάθε άλλη περίοδο. Έτσι η ενεργειακή (θερμίδες) πρόσληψη στις μέρες αυτές είναι συνηθισμένο να είναι μέχρι και 3 φορές μεγαλύτερη της φυσιολογικής. Κύριο επακόλουθο της ενεργειακής αυτής πρόσληψης είναι η αύξηση του σωματικού βάρους.

Τι θα πρέπει να προσέξουμε για να αποφύγουμε την αύξηση του βάρους μας αυτές τις γιορτές;

Τι θα πρέπει να προσέξουμε στο γιορτινό τραπέζι;

Συντάχθηκε απο τον/την Foodbites

Η ιδανική συμπεριφορά σε σχέση με το φαγητό κρύβεται σε ορισμένα πολύ απλά βήματα, τα οποία μπορούμε να πετύχουμε μόνο αν είμαστε οργανωμένοι και έχουμε ένα καλό προγραμματισμό.

Κατά τη διάρκεια των ημερών αυτών δεν θα πρέπει να ξεφεύγουμε τελείως από τις καθημερινές μας συνήθειες. Θα πρέπει να συνεχίσουμε να καταναλώνουμε καθημερινά τα 3 κύρια γεύματα μας και 2-3 μικρά ενδιάμεσα. Μόνο που σε αυτή την περίοδο τα γεύματα μας, θα πρέπει να είναι πολύ πιο μικρά σε σχέση με πριν. Αν το γιορτινό γεύμα είναι για το μεσημέρι τότε τα βραδινό θα πρέπει να είναι πολύ πιο μικρό, αλλά και το αντίθετο.

Είναι προτιμότερο να βάζετε στο πιάτο σας τα φαγητά που έχετε αποφασίσει πως θέλετε να καταναλώσετε. Με αυτό τον τρόπο δεν ελέγχετε μόνο την ποσότητα, αλλά και την ποιότητα των τροφίμων. Η αποφυγή του τσιμπολογήματος θα πρέπει να επιτυγχάνεται όχι μόνο στο τραπέζι, αλλά και καθ'όλη τη διάρκεια της ημέρας. Πρέπει να τρώτε καθιστοί, και όχι ενώ περπατάτε ή στέκεστε όρθιοι, γιατί δεν ελέγχετε τις ποσότητες που καταναλώνετε. Να τρώτε μόνο με μαχαιροπήρουνα και να μην «τσιμπάτε» με το χέρι. Μην ξεχνάτε να τρώτε αργά και να μην επηρεάζεστε από την όψη, τις οσμές, αλλά και τις γεύσεις των εδεσμάτων. Όταν τρώτε γρήγορα, τρώτε περισσότερο και αυξάνετε τον κίνδυνο δυσπεψίας.

Στα γεύματα σας είναι καλό να επιλέγετε τρόφιμα λιγότερο πλούσια σε λιπαρά. Για παράδειγμα, είναι προτιμότερο να φάτε γαλοπούλα ή κοτόπουλο και όχι μοσχάρι ή χοιρινό. Επίσης, πρέπει να αφαιρείτε το ορατό λίπος, διότι εκτός από θερμίδες είναι πλούσιο και σε κορεσμένα λιπαρά οξέα, τα οποία δεν είναι ευεργετικά για την υγεία. Είναι απαραίτητο κάθε σας γεύμα να το συνοδεύετε με σαλάτες από ωμά ή βρασμένα λαχανικά. Πέρα από την ισορροπία που προσφέρετε με αυτό τον τρόπο στη διατροφή σας, τα λαχανικά αποτελούν μια ομάδα τροφίμων πλούσιων σε θρεπτικά συστατικά και χαμηλή σε θερμίδες.

Το μεγαλύτερο λάθος που γίνεται από τους περισσότερους είναι τη μέρα που θα πάνε σε ένα γιορτινό τραπέζι δεν καταναλώνουν τίποτα κατά την διάρκεια της μέρας, για να περιορίσουν την ποσότητα της τροφής. Αυτό του οδηγεί σε υπερφαγία.

Αναστασία Κόκκαλη, Κλινική διαιτολόγος - διατροφολόγος