

## Πρέπει ο Άγιο Βασίλης να χάσει βάρος;

Written by Σοφία Νέτα

---



Αυτή την περίοδο του έτους, ο Άγιος Βασίλης συχνά επικρίνεται ότι είναι στρουμπουλός και παχουλός και κατά συνέπεια κακό πρότυπο, αλλά μια αμερικανίδα καθηγήτρια διατροφής επισημαίνει ότι το βάρος δεν είναι ο μοναδικός παράγοντας κινδύνου που πρέπει να παρακολουθείται.

“Θα ήταν ο κόσμος πραγματικά καλύτερος με ένα αδύνατο Άγιο Βασίλη;”, γράφει στο blog της η Beth Kitchin, επίκουρος καθηγήτρια διατροφής στο Πανεπιστήμιο της Αλαμπάμα. “Οι μελέτες δείχνουν ότι ένα σημαντικό μέτρο για την υγεία κάποιου είναι το επίπεδο της φυσικής κατάστασης, όχι μόνο το βάρος, οπότε ίσως μερικά επιπλέον κιλά δεν είναι τόσο κακό πράγμα”.

## Πρέπει ο Αη Βασίλης να χάσει βάρος;

Written by Σοφία Νέτα

---

Άλλοι δείκτες υγείας που ο αγαπημένος των παιδιών Αη Βασίλης πρέπει να επιτύχει για να διατηρήσει την καλή υγεία, ανεξαρτήτως του βάρους είναι: η σωστή αρτηριακή πίεση και τα επίπεδα σακχάρου, η χαμηλή χοληστερόλη και τα χαμηλά τριγλυκερίδια.

“Υπάρχουν ενδείξεις ότι οι ηλικιωμένοι συχνά τα πηγαίνουν καλύτερα όταν έχουν ένα μικρό επιπλέον βάρος”, δήλωσε η Kitchin. “Γνωρίζουμε ότι ο Santa ασκείται πολύ την παραμονή των Χριστουγέννων, αλλά πρέπει επίσης να περπατά για τουλάχιστον 30 λεπτά τις περισσότερες ημέρες της εβδομάδας”.

Υποθέτοντας ότι ο Άγιος Βασίλης τρώει σωστά και να φροντίζει τον εαυτό του, δεν υπάρχει κανένας λόγος να μην έχει μερικά κιλά παραπάνω, αναφέρει.

Ωστόσο, η Kitchin προτείνει στον Santa:

- Να ελέγχει την ποσότητα των μπισκότων. Όχι περισσότερα από ένα ή δύο (50 θερμίδες το καθένα).
- Να πίνει άπαχο ή 1% γάλα. Το γάλα περιέχει πρωτεΐνη, κάλιο και ασβέστιο. Ένα ποτήρι μπορεί να βοηθήσει στη μείωση των πιθανοτήτων να υποστεί κάταγμα οστού στην περίπτωση ανώμαλης προσγείωσης.
- Να ακολουθεί μεσογειακή διατροφή, η οποία είναι πλούσια σε υγιεινά φυτικά λίπη, όπως οι ελιές, οι ξηροί καρποί και το ελαιόλαδο.
- Να προσθέσει στη διατροφή του φρούτα και λαχανικά - καρότα, μπανάνες, ή μήλα με φυστικοβούτυρο.

Πηγή:UPI