

Συμβουλές για μην παχύνετε στις γιορτές

Τα εφεινιά Χριστούγεννα έχουν ιδιαίτερη σημασία, καθώς αποτελούν ευκαιρία για μερικές (κατά το δυνατόν) ήρεμες και χαρούμενες στιγμές μέσα στο γκριζό τοπίο της χώρας μας. Με μια «έξυπνη» διατροφή και μη ξεχνώντας την αξία της φυσικής δραστηριότητας μπορούμε να προσθέσουμε στις μέρες μας χαρά, αποφεύγοντας τα περιττά κιλά.

Όπως εξηγεί ο κλινικός διατολόγος-διατροφολόγος Δημήτρης Π. Μπερτζελέτος, γενικός γραμματέας της Ένωσης Διατολόγων-Διατροφολόγων Ελλάδας, μελέτες στον ελλαδικό χώρο έχουν δείξει ότι ο μέσος ενήλικας παίρνει περίπου 2 κιλά μέχρι να τελειώσουν οι γιορτές.

Αν αυτό μας παρηγορεί καθόλου, ανάλογη μελέτη στις ΗΠΑ έδειξε πως ο μέσος Αμερικανός καταναλώνει περισσότερες από 4.500 θερμίδες και 229 γραμμάρια λίπους την Ημέρα των Ευχαριστιών (την σχετική μελέτη πραγματοποίησε το Συμβούλιο Θερμιδικού Ελέγχου - Caloric Control Council).

Μάλιστα, οι περισσότερες από αυτές τις θερμίδες καταναλώνονται με το τοιμηπολόγημα μπροστά στην τηλεόραση.

ΓΙΑΤΙ ΠΑΧΑΙΝΟΥΜΕ

Το πρόβλημα είναι πως οι θερμίδες που δεν χρησιμοποιεί ο οργανισμός, και συνεπώς του είναι περιττές, αποθηκεύονται στο σώμα με μορφή λιπώδους ιστού.

«Είναι απλά μαθηματικά», λέει ο κ. Μπερτζελέτος. «Όταν οι εισερχόμενες θερμίδες είναι περισσότερες από τις εξερχόμενες (όταν δηλαδή τρώμε περισσότερες θερμίδες απ' όσες καίμε), τότε το ισοζύγιο ενέργειας είναι θετικό, άρα παχαίνουμε».

Για να πάρει κανείς μισό κιλό, αρκεί να φάει 3.500 θερμίδες περισσότερες απ' όσες θα κάψει - κι



αν νομίζετε ότι είναι πολλές, αναλογισθείτε μόνο πως ένας κουραμπές ή μελομακάρονο των 30 γραμμαρίων περιέχει 140-150 θερμίδες!

Το πρόβλημα είναι πως αυτές οι θερμίδες δύσκολα χάνονται. Επιστήμονες από τα Εθνικά Ιδρύματα Υγείας (NIH) των ΗΠΑ ανακάλυψαν ότι το πρόσθετο βάρος μετά τις γιορτές, είναι επίμονο και παραμένει επί τουλάχιστον 12 μήνες στο 85% των ενηλίκων.

ΓΙΝΟΜΑΣΤΕ ΠΙΟ ΝΩΘΡΟΙ

Η γαλοπ ούλα, το κατ' εξοχήν χριστουγεννιάτικο κύριο γεύμα, περιέχει ένα φυσικό πρεμιτικό αμινοξύ, την τρυπτοφάνη.

Αν και η τρυπτοφάνη δεν φαίνεται να μας επηρεάζει πάρα πολύ, επειδή έχει αναμικθεί με όλα τα άλλα που τρώμε, έχει διαποτωθεί πως όλοι μας λίγο-πολύ είμαστε νωθροί την περίοδο των γιορτών. «Αυτό το διατροφικό... «κώμα» μάλλον είναι αποτέλεσμα της υπερδραστηριότητας που επιβάλλει στο σώμα η πέψη όλης αυτής της τροφής», λέει ο κ. Μπερτζελέτος.

ΤΙ ΝΑ ΚΑΝΕΤΕ

Προσαρμόστε τις παραδοσιακές συνταγές:

- Κάθε Έλληνας υπολογίζεται να καταναλώνει πάνω από 10 κιλά

ζάχαρης (αντιστοιχούν σε 40.000 θερμίδες) τον χρόνο. Μειώστε λοιπόν τη ζάχαρη στα γλυκά σας ή/και αντικαταστήστε την με γλυκαντικές ουσίες. Η αντικατάσταση μόνο ενός φλιτζανιού ζάχαρης με ένα υποκατάστατο ζάχαρης στις πίτες και άλλα εδέσματα, μπορεί να γλιτώσει εσάς και τους δικούς σας από 750 θερμίδες.

- Χρησιμοποιήστε αλεύρι ολικής αλέσεως, αντί για λευκό αλεύρι. Γλιτώνετε κάποιες θερμίδες, τροφοδοτείτε τον οργανισμό σας με φυτικές ίνες και ρυθμίζετε την παραγωγή ινσουλίνης και σακχάρου στο αίμα σας. Εάν δεν θέλετε να κάνετε ολική αντικατάσταση, χρησιμοποιήστε τα δύο αλεύρια μισό-μισό.

- Μειώστε τα λιπαρά με έξυπνο και πρακτικό τρόπο. Λ.χ. μαγειρέψτε με αποβουτυρωμένο γάλα αντί για πλήρες ή γάλα με 2% θερμίδες. Το φαγητό σας θα είναι εξίσου κρεμώδες αλλά θα περιέχει λιγότερες θερμίδες.

- Δοκιμάστε λίγο πιο ξινές γεύσεις. Λ.χ. αντί να βάλετε στο φαγητό σας όλη την ποσότητα της (κανονικής) μαγιονέζας που συνιστά, βάλτε την μισή και συμπληρώστε με γλυκόξινη σος λίγων λιπαρών. Ένα φλιτζάνι από αυτή τη σος παρέχει τη γεύση και την υφή της μαγιονέζας, αλλά περιέχει... 150 γραμμάρια λίπους λιγότερο!



Αξιοπιοιο • Ειλικρινές • Αξιοπρεπές

Euro Funeral Services

Τηλ. 9759 9759

ΕΛΛΗΝΙΚΟ ΓΡΑΦΕΙΟ ΤΕΛΕΤΩΝ

Εξυπηρετούμε όλο το Σύνδευ



• Αποκλειστικά για την Ελληνική Παροικία

Πληρώστε την κηδεία με μηνιαίες δόσεις για δύο χρόνια.

• Προκαταβολική αγορά τάφου στο κοιμητήριο σε τωρινές τιμές **ξεπληρώνοντάς τον με δόσεις για δύο χρόνια.**



• Μνημείο τάφου - το ίδιο με δόσεις.

• Μετακομιδή σορού στην Ελλάδα, μπορεί επίσης να συμπεριληφθεί στο σχέδιό αποπληρωμής.

• Το σχέδιο πληρωμών διατίθεται επίσης για συνταξιούχους γήρατος.



14334

• Δωρεάν λεωφορεία απο τις εκκλησίες για τα κοιμητήρια

Head Office and Chapel

890 Canterbury Rd.,
Roselands, 2196

•
10 Hassall Street
Parramatta, 2150

Reflections at Rookwood 02 9764 6088

Funeral Notices, Death Notices & Obituaries Australia
www.deathandfuneralnotices.com.au

**ΓΙΑ ΚΑΤΑΧΩΡΗΣΕΙΣ
ΠΕΝΘΟΥΣ ΜΝΗΜΟΣΥΝΩΝ
ΤΗΛΕΦΩΝΗΣΤΕ ΣΤΟΝ "ΚΟΣΜΟ"
9564 3288**