

Διατροφή κατά την περίοδο των Χριστουγέννων

Γράφει η Εύα Μακρή,

Κλινικός Διαιτολόγος-Διατροφολόγος, MSc

ΒΥΡΩΝΟΣ 12 ΛΑΜΙΑ,

www.evamakri.gr



Οι διατροφικές αμαρτίες, κατά την διάρκεια των Χριστουγέννων είναι υπεύθυνες για την αύξηση του σωματικού μας βάρους από 1.5 έως 2 κιλά. Είναι γεγονός πως κατά την γιορτινή περίοδο των Χριστουγέννων και της Πρωτοχρονιάς, ο μέσος όρος των ανθρώπων καταναλώνει περίπου 6000 θερμίδες, περίπου τρεις φορές δηλαδή την ποσότητα τροφής που πραγματικά χρειαζόμαστε σε σχέση με τη Ημερήσια Συνιστώμενη Δόση των 2.000 kcal για τις γυναίκες και 2.500 kcal για τους άνδρες.

Η προσπάθεια για απώλεια βάρους κατά τη διάρκεια των εορτών μάλλον αποτελεί έναν «φιλόδοξο» στόχο, που μπορεί να σας φορτώσει άδικα με ενοχές. Αντιθέτως, η συντήρηση και διατήρηση του βάρους μας είναι ένας εφικτός στόχος. Το μόνο που χρειάζεται είναι αποφασιστικότητα και καλή διάθεση.

Αυτά τα Χριστούγεννα... Αλλάξτε διατροφική Συμπεριφορά

Παραινέσεις του τύπου « Χριστούγεννα είναι... ας φάω κάτι παραπάνω, με τον νέο χρόνο θα ξεκινήσω δίαιτα! » ή «Δεν μπορώ να πω όχι γιατί θα προσβάλω το άτομο που μου το προσφέρει» οδηγούν σε υπερκατανάλωση φαγητού, γλυκών και αλκοόλ, με αποτέλεσμα τον δείκτη της ζυγαριάς να ανεβαίνει. Χριστούγεννα χωρίς περιττά κιλά ... γίνεται, ακολουθώντας τις παρακάτω συμβουλές:

Εορταστικά γεύματα

Το παραδοσιακό Χριστουγεννιάτικο τραπέζι είναι συνήθως γεμάτο από φαγητά υψηλής περιεκτικότητας σε κορεσμένο λίπος, χοληστερίνη, ζάχαρη, νάτριο και θερμίδες.

Μην μένετε νηστικοί όλη την ημέρα, ώστε να φάτε το βράδυ στο γιορτινό τραπέζι: Το μόνο που θα καταφέρετε είναι να πάτε πεινασμένοι στο τραπέζι και να φάτε μεγαλύτερη ποσότητα.

Κρατήστε μια ισορροπία στα γεύματά σας: Ξεκινήστε την ημέρα σας με σωστή ενυδάτωση και ένα πλούσιο πρωινό γεύμα χωρίς λιπαρά. Καταναλώστε θρεπτικά σνακ ανάμεσα στα γεύματα όπως φρούτο, μπάρα δημητριακών, γιαούρτι, ρυζοκοφρέτες. Όταν είμαστε

καλεσμένοι για φαγητό σε σπίτι το βράδυ, φροντίζουμε να τρώμε ένα ελαφρύ μεσημεριανό π.χ μια σαλάτα για να μην φορτώσουμε τον οργανισμό μας με επιπλέον θερμίδες. **Γεμίστε το πιάτο σας με ότι επιθυμείτε και μην το ξαναγεμίσετε δεύτερη φορά:** Ιδανικά, γεμίστε το μισό σας πιάτο με σαλάτα, το ¼ με κάποια πηγή πρωτεΐνης (κοτόπουλο, κρέας,) και το άλλο ¼ με κάποια πηγή υδατανθράκων (ψωμί, ζυμαρικά ή ρύζι, κατά προτίμηση ολικής άλεσης).

Τρώτε μόνο όταν πεινάτε και αποφύγετε το άσκοπο τσιμπολόγημα. Αν δεν μπορείτε να βγάλετε το φαγητό από το μυαλό σας, πηγαίνετε στο γυμναστήριο ή μια βόλτα, ακούστε μουσική, μιλήστε με τα αγαπημένα σας πρόσωπα.

Τρώτε το φαγητό σας αργά. Από τη στιγμή που θα αρχίσετε να τρώτε, μέχρι τη στιγμή που θα μεταφερθεί το μήνυμα στον εγκέφαλό σας ότι έχετε χορτάσει περνούν τουλάχιστον 20 λεπτά. Φροντίστε λοιπόν να φάτε αργά και απολαύστε το φαγητό σας με την παρέα, δίνοντας χρόνο στο σώμα σας να συνειδητοποιήσει ότι έχει χορτάσει.

Πιείτε ένα ποτήρι νερό πριν το φαγητό. Η κατανάλωση μικρής ποσότητας νερού πριν από το γεύμα οδηγεί, σύμφωνα με έρευνες, σε κατανάλωση μειωμένης ποσότητας φαγητού

Γλυκά

Κουραμπιέδες, μελομακάρονα, δίπλες, σοκολάκια, σιροπιαστά, πανετόνε, βασιλόπιτα...

είναι υπεύθυνα για την αύξηση των επιπέδων της χοληστερόλης, των τριγλυκεριδίων, του σακχάρου και των θερμίδων, την περίοδο των εορτών.. Οι ακόλουθες συστάσεις θα σας φανούν ιδιαίτερα χρήσιμες:

Καταναλώστε 1-2 γλυκίσματα ημερησίως σε συνδυασμό με μια ισορροπημένη διατροφή. Εάν καταναλώσετε πολλά γλυκά, ασκηθείτε, πιείτε πολύ νερό και προσπαθήστε να φάτε μία σαλάτα ή γιαούρτι για βραδινό.

Όσον αφορά, την επιλογή του γλυκού, θα πρέπει να δώσουμε έμφαση τόσο στην θερμιδική όσο και στην θρεπτική τους αξία. Τα μελομακάρονα αποτελούν την καλύτερη επιλογή, καθώς ένα μέτριο τεμάχιο(40γρ.) έχει 175 θερμίδες, περιέχοντας 7,5 γραμμάρια λίπους. Ακολουθούν οι δίπλες, αφού έχουν λιγότερες θερμίδες και σχεδόν 50% λιγότερα λιπαρά σε σύγκριση με τους κουραμπιέδες. Μια μέτρια δίπλα (45 γρ.) περιέχει 170 θερμίδες και 4.5 γραμμάρια λιπαρών. Το παραδοσιακό γλυκό των Χριστουγέννων, ο κουραμπιές, έχει πολλές θερμίδες και αρκετά λιπαρά, ιδίως κορεσμένα, που θεωρούνται επιβλαβή για το καρδιαγγειακό σύστημα. Ένα μέτριο τεμάχιο (40 γρ.) έχει 240 θερμίδες, περιέχοντας 9,2 γραμμάρια λίπους. Ένα μικρό κομμάτι βασιλόπιτας περίπου 100γρ μάς δίνει 350-390 θερμίδες και 20γρ λίπους, και για

αυτό καλό θα ήταν να περιοριστούμε στο ένα κομμάτι που μας αντιστοιχεί, ακόμη και αν δεν σταθήκαμε και τόσο τυχεροί με την εύρεση του φλουριού

Καταναλώστε έξυπνα τα γλυκά των γιορτών: Φάτε το γλυκό σας νωρίς το πρωί ή το απόγευμα αφού όμως έχετε φάει πρώτα το φρούτο σας.

Αλκοόλ

Σύμφωνα με τις διεθνείς συστάσεις, η ποσότητα αλκοόλ που συστήνεται είναι 1 ποτό ημερησίως για τις γυναίκες και 2 για τους άντρες. Το αλκοόλ μας δίνει 7 θερμίδες ανά γραμμάριο. Μια μερίδα αλκοολούχου ποτού ορίζεται ως 1 ποτήρι κρασί (150 ml), 1 μπουκάλι/κουτάκι μπύρα (330 ml) ή 1 δόση δυνατού ποτού τύπου ουίσκι, βότκα, ούζο (45 ml).

Αποφύγετε να πιείτε με άδειο στομάχι: Το φαγητό επιβραδύνει το ρυθμό απορρόφησης του αλκοόλ δίνοντας στο σώμα σας περισσότερο χρόνο να το αποβάλλει και αυξάνει τη διάσπαση του αλκοόλ στο στομάχι.

Πιείτε πολύ νερό πριν την κατανάλωση αλκοόλ, κάτι που θα βοηθήσει στο να μην αφυδατώνεται ο οργανισμός. Επίσης να έχετε ένα με δύο ποτήρια νερό πριν πιείτε αλκοόλ, αλλά και άλλο ένα μεταξύ ποτών, ώστε να ελέγξετε και την κατανάλωση αλκοόλ. Δοκιμάστε να πιείτε ένα ποτήρι νερό και μετά να πιείτε μπύρα, θα δείτε ότι η ταχύτητα κατανάλωσής της μειώνεται δραστικά.

Αραιώστε το ποτό σας με νερό ή πάγο Μειώνετε την παρουσία αλκοόλ, αλλά και την ταχύτητα απορρόφησης του. Επιπρόσθετα, η καλή ενυδάτωση αποθαρρύνει από την κατανάλωση αλκοόλ.

ΠΡΟΣΟΧΗ στα αλκοολούχα ποτά που περιέχουν απλά σάκχαρα, όπως το λικέρ, γιατί προκαλούν πιο γρήγορα μέθη, ιδιαίτερα όταν πίνονται με άδειο στομάχι!

Καλές Γιορτές!



Ευρωπαϊκή Κεντρική Τράπεζα : επικίνδυνη η ανεξαρτησία χωρίς δημοκρατικό έλεγχο

Η Ευρωπαϊκή Κεντρική Τράπεζα (ΕΚΤ) δραματίζει κομβικό ρόλο στην αντιμετώπιση της κρίσης ειδικά με τις παρεμβάσεις της που "ηρέμησαν" τις αγορές. Η ΕΚΤ συμμετέχει όμως και στην Τρόικα και ετοιμάζεται να αναλάβει την εποπτεία των μεγαλύτερων τραπεζών στην Ευρώπη. Εμείς ζητήσαμε από τρεις ευρωβουλευτές με ειδική αρμοδιότητα για την Τράπεζα να μας μιλήσουν με αφορμή την παρουσίαση της ετήσιάς έκθεσής της στο ΕΚ...

Ερωτήματα για την τρόικα

Ο εισηγητής του ΕΚ για την ετήσια έκθεση της ΕΚΤ, Ιταλός ευρωβουλευτής των Σοσιαλιστών, Gianni Pittella, σημείωσε ότι η Ευρώπη χρειάζεται νέο σύστημα για τη διαχείριση των προγραμμάτων διάσωσης.

"Η τρόικα δε λογοδοτεί σε κανέναν και δεν κάνει τη δουλειά της καλά, επιβάλλοντας σκληρά μέτρα λιτότητας, που πλήττουν τους πιο αδύναμους και επιδεινώνουν το πρόβλημα του χρέους". Ο Pittella προσθέτει ότι η έκθεσή του, την οποία έχει εγκρίνει η Επιτροπή Οικονομικών, ζητά να καταργηθεί η Τρόικα και να αντικατασταθεί από νέο σύστημα με την Ευρωπαϊκή Επιτροπή στην καρδιά του και με πλήρη δημοκρατικό



Το κτίριο της ΕΚΤ στη Φρανκφούρτη ©BELGA_AFP_D.Roland

ριθώριο που μένει στα κράτη μέλη για να τονώσουν την ανάπτυξη και την απασχόληση".

Η επίσης σκιώδης εισηγήτρια για το ΕΛΚ, Ιλνίκ Γάλλ-Πελς (Ουγγαρία), επισημαίνει ότι η ανάκαμψη των χωρών που βρίσκονται σε πρόγραμμα διάσωσης είναι κρίσιμη για όλη τη ζώνη ευρώ κι αυτό εξηγεί και τη συμμετοχή της ΕΚΤ: "Εκτός από την οικονομική βοήθεια, τη λιτότητα και τη δημοσιονομική

έλεγχο από το ΕΚ.

"Η ΕΚΤ έχει ξεπεράσει κατά πολύ τα όρια του ρόλου της με τη συμμετοχή στην Τρόικα", μας εξήγησε από την πλευρά της η Marisa Matias (GUE/NGL, Πορτογαλία), σκιώδης εισηγήτρια της πολιτικής ομάδας της για την ετήσια έκθεση πεπραγμένων της ΕΚΤ. Η Τράπεζα "παρεμβαίνει ευθέως στις δημοσιονομικές και οικονομικές πολιτικές των κρατών μελών, έχει ρόλο κλειδί στις πολιτικές λιτότητας και σημαντικότερη επιρροή στο πιο είναι το πε-

πιεθαρχία χρειάζεται να βγάλουμε και τις χώρες αυτές από την κρίση"...

Ανεξαρτησία και έλεγχος

Και οι τρεις ευρωβουλευτές τονίζουν ότι στην πραγματικότητα δεν τίθεται θέμα διλλήματος μεταξύ της θεσμικής ανεξαρτησίας της ΕΚΤ και της ανάγκης να λογοδοτεί για τις πράξεις της. σημειώνει ο κ. Pittella ότι "η ΕΚΤ είναι ανεξάρτητη και κανείς δεν θέλει να υπονομεύσει αυτή την ανεξαρτησία. Όμως η ανεξαρτησία της τράπεζας χωρίς δημοκρατικό έλεγχο είναι επικίνδυνη και δε θα θέλαμε να εξελιχθεί η ΕΚΤ σε κάποιο είδους πεφωτισμένη δεσποτεία"

Έτσι, τόσο ο Gianni Pittella όσο και η Ιλνίκ Γάλλ-Πελς σημειώνουν ότι οι συζητήσεις στο εσωτερικό της ΕΚΤ πρέπει να δημοσιοποιούνται, με την κ. Matias να συμπληρώνει ότι "το βασικό πρόβλημα είναι ότι η ΕΚΤ δεν υπόκειται σε δημοκρατικό έλεγχο στο βαθμό στον οποίο θα έπρεπε.

Η δε Ιλνίκ Γάλλ-Πελς προσθέτει ότι οι διαφορετικοί ρόλοι της ΕΚΤ, από τη διασφάλιση της νομισματικής σταθερότητας μέχρι τη συμμετοχή στην Τρόικα και, οσονούπω, την τραπεζική ένωση της ΕΕ, θα πρέπει να είναι διακριτοί, "πλήρως και λεπτομερώς διαχωρισμένοι"...

Από τα Στελέχη του Κέντρου Ευρωπαϊκής Πληροφόρησης Λαμίας