

ΠΟΙΑ ΕΙΝΑΙ Η ΣΩΣΤΗ ΜΕΡΙΔΑ ΣΤΗΝ ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΜΑΣ;

Έχετε ξεκινήσει ένα πρόγραμμα απώλειας βάρους και δεν έχετε τα αναμενόμενα αποτελέσματα; Έχετε ζητήσει από τον διαιτολόγο σας να μην σας αναγράφει τα γραμμάρια δίπλα από κάθε τροφή, με την δικαιολογία ότι δεν έχετε χρόνο να ζυγίζετε τις τροφές ή ότι μια τέτοια διαδικασία σας αγχώνει; Επιμένετε ότι θα τρώτε μικρές ποσότητες ή μερίδες εστιατορίου; Εάν συμβαίνει κάτι από τα παραπάνω, τότε οι πιθανότητες στοχευόμενης απώλειας βάρους και κυρίως λίπους μειώνονται. Επίσης, η προσπάθεια σας, πιθανώς να διαρκέσει πολύ περισσότερο, αφού θα έχετε μικρότερη απώλεια βάρους κάθε μήνα, και το πιο σημαντικό, η προσπάθεια συντήρησης βάρους θα αποτύχει αφού δεν θα έχετε εκπαιδευτεί πάνω στις σωστές ποσότητες τροφίμων που χρειάζεται ο δικός σας οργανισμός.

Όσον αφορά τις μερίδες εστιατορίου, αφενός μεν τα τελευταία χρόνια όλο και αυξάνονται για να ικανοποιήσουν τους πελάτες τους, αφετέρου ταυτόχρονα και το θερμιδικό τους περιεχόμενο, αφετέρου δε η μερίδα διαφέρει από εστιατόριο σε εστιατόριο. Οποιαδήποτε δίαιτα, δεν αναφέρει ποσότητες, πρέπει να αποφεύγεται διότι πολύ σημαντικό ρόλο στον σχεδιασμό ενός διαιτολογίου παίζουν το βάρος, το φύλο, ο βασικός μεταβολικός ρυθμός, το ιατρικό προφίλ, το επίπεδο της φυσικής δραστηριότητας, η λήψη φαρμάκων, το συναισθηματικό προφίλ του κάθε ανθρ-

που... Για παράδειγμα, μια γυναίκα η οποία έχει χαμηλό μεταβολισμό, ορμονικά προβλήματα και χαμηλή φυσική δραστηριότητα, δεν μπορεί να ακολουθήσει ένα πρόγραμμα δίαιτας που δεν θα καθορίζονται τα γραμμάρια ή οι μερίδες και να καταναλώνει τις ίδιες ποσότητες με μια γυναίκα με καλό μεταβολισμό, χωρίς ιατρικά προβλήματα, με αυξημένη φυσική δραστηριότητα που ζυγίζει 10 κιλά λιγότερο.

Η εκπαίδευση πάνω στις μερίδες τροφίμων είναι υποχρέωση όλων μας, εάν θέλουμε τα παιδιά μας να μην είναι στις πρώτες χώρες παιδικής παχυσαρκίας, οι ενήλικες να είμαστε υγιείς και η τρίτη ηλικία να μη αντιμετωπίζει επιπλέον προβλήματα που οφείλονται στην υπερβολική κατανάλωση τροφής και τις λαν-

Γράφει η Εύα Μακρή,

Κλινικός Διαιτολόγος-Διατροφολόγος, MSc

ΒΥΡΩΝΟΣ 12 ΛΑΜΙΑ,

www.evamakri.gr



θασμένες διατροφικές συνήθειες.

Το κλειδί για μια επιτυχημένη δίαιτα αποτελεί η σωστή αναλογία όλων των ομάδων τροφίμων και η δική μας δόση τροφίμων απεικονίζεται με διαφορετικό χρώμα και το μέγεθός της δείχνει την αναλογία που πρέπει να έχει στο καθημερινό μας διαιτολόγιο. Το μισό πιάτο γεμίζει από φρούτα και λαχανικά, μαζί με πρωτεΐνες και δημητριακά, ενώ, σημαντική μερίδα, τέλος, καλύπτουν τα γαλακτοκομικά προϊόντα, όπως γάλα, γιαούρτι και τυρί, κατά προτίμηση χαμηλών λιπαρών.

ΤΙ ΘΕΩΡΕΙΤΑΙ ΚΑΝΟΝΙΚΗ ΜΕΡΙΔΑ

Η ποσότητα της τροφής που θα πρέπει να καταναλώνει ένα άτομο που ακολουθεί ένα πρόγραμμα απώλειας βάρους καθορίζεται από τον διαιτολόγο λαμβάνοντας υπόψη παράγοντες όπως το ιατρικό και διατροφικό ιστορικό. Παρακάτω απεικονίζονται οι μερίδες για όλες τις ομάδες τροφίμων, οι οποίες από άνθρωπο σε άνθρωπο ποικίλλουν.

ΓΑΛΑΚΤΟΚΟΜΙΚΑ

Καθημερινή κατανάλωση: 2-3 μερίδων γαλακτοκομικών

Γαλακτοκομικά Πόσο είναι 1 μερίδα...



ΚΑΤΗΓΟΡΙΑ ΚΡΕΑΤΟΣ & ΟΣΠΡΙΩΝ

Εβδομαδιαία κατανάλωση: 2-3 φορές όσπρια ή λαδερά, 1-2 φορές ψάρι, κοτόπουλο, 1 φορά κόκκινο κρέας

Κρέας & Όσπρια Πόσο είναι 1 μερίδα...



ΦΡΟΥΤΑ

Καθημερινή κατανάλωση: 5 μερίδων φρούτων και λαχανικών

Φρούτα & Λαχανικά Πόσο είναι 1 μερίδα...



ΑΜΥΛΟΥΧΑ

Καθημερινή κατανάλωση: 4-6 μερίδων αμυλούχων τροφών

Αμυλούχα Πόσο είναι 1 μερίδα...



ΑΛΚΟΟΛ

Μια μερίδα αλκοόλ ισούται με 330ml μπίρα, ή 100 ml κρασί, ή 45 ml ουίσκι ή βότκα ή τζιν ή ρούμι

Αλκοόλ Πόσο είναι 1 μερίδα...



Συμβουλή: αν καταναλώνετε αλκοόλ, να μην υπερβαίνετε τις 2-3 μερίδες την εβδομάδα και για να υπολογίσετε καλύτερα την ποσότητα, προτιμήστε να γεμίζετε το ποτήρι σας με ποτά, μόνο όταν αυτό είναι εντελώς άδειο

ΛΙΠΗ

Τα λίπη έχουν υψηλή θερμιδική αξία και θα πρέπει να καταναλώνονται με μέτρο

Λίπη Πόσο είναι 1 μερίδα...



Στην εποχή της οικονομικής κρίσης, στα σουπερ μάρκετ κατακλυζόμαστε από προσφορές για οικονομικές συσκευασίες, στα εστιατόρια για οικονομικά μενού, στα φαστ φουντ για μεγαλύτερες συσκευασίες. Όλα αυτά έχουν σαν αποτέλεσμα σήμερα να τρώμε 2 έως 4 φορές περισσότερο. Δυστυχώς, το μέγεθος των μερίδων ταχυφαγείων έχει αυξηθεί κατά 500%, ενώ στατιστικά στοιχεία δείχνουν ότι καταναλώνουμε 20% περισσότερα δημητριακά πρωινού και 30% περισσότερο γάλα σε σχέση με είκοσι χρόνια πριν! Τέλος, Είναι γεγονός ότι όσο περισσότερο συνηθίζει το μάτι σε μεγάλες μερίδες, τόσο διαστρεβλώνεται η αντίληψή μας για το τι είναι φυσιολογικό και ποιο το μέγεθος ενός κανονικού γεύματος. Εξοικειωθείτε με το μέγεθος των μερίδων και το αποτέλεσμα θα σας ανταμείψει



άλφα ήχος

ΑΚΟΥΣΤΙΚΑ ΒΑΡΗΚΟΪΑΣ

ΠΙΣΤΟΠΟΙΗΣΗ
ΕΚΕΒΥΛ - CE

ΑΟΡΑΤΑ
ΨΗΦΙΑΚΑ ΑΚΟΥΣΤΙΚΑ
ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΙΖΟΜΕΝΑ
ΜΕ ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΟ ΥΠΟΛΟΓΙΣΤΗ
ΓΙΑ ΤΕΛΕΙΑ ΠΟΙΟΤΗΤΑ ΗΧΟΥ ΕΠΙΣΗΜΗ ΔΙΑΘΕΣΗ
ΑΚΟΥΣΤΙΚΩΝ ΤΩΝ ΤΡΙΩΝ ΚΟΡΥΦΑΙΩΝ ΕΤΑΙΡΕΙΩΝ ΣΤΟ ΚΟΣΜΟ

ΒΟΗΘΗΜΑΤΑ ΑΚΟΗΣ
• ΓΙΑ ΤΗΛΕΟΡΑΣΗ
• ΤΗΛΕΦΩΝΟ
• ΩΤΟΑΣΠΙΔΕΣ
ΜΟΥΣΙΚΩΝ

Η Εταιρεία διαθέτει Κλινική Ακοολόγο, πτυχιούχο Πανεπιστημίου Αμερικής, η οποία αποφαινεται και προτείνει το είδος και τον τύπο του ακουστικού.

ΛΑΜΙΑ: Αγ. Νικολάου 8, τηλ.: 22310 21018 • ΛΑΡΙΣΑ: Ασκληπείου 39, τηλ.: 2410 6.22.6.86
ΒΟΛΟΣ: Σπυριδώνη 86, τηλ.: 24210 3.39.39 • ΤΡΙΚΑΛΑ: Βενιζέλου 27, τηλ.: 24310 70.290

• ΜΕ ΕΥΑΙΣΘΗΣΙΑ
ΣΤΗΝ ΠΑΙΔΙΚΗ
ΒΑΡΗΚΟΪΑ
• ΚΟΧΛΙΑΚΑ
ΕΜΦΥΤΕΥΜΑΤΑ