

Κρυμμένες θερμίδες που κάνουν τη διαίτα...ναυάγιο

2010-04-29 18:21:11

Ένα πρόγραμμα διατροφής αρχίζει και οι παγίδες που ελλοχεύουν για να καταστρέψουν την προσπάθεια για απώλεια βάρους είναι δεδομένες, όχι όμως προφανείς. Η **στέρση**, σε συνδυασμό με τα **“light”** τρόφιμα και τα **γεύματα εκτός σπιτιού** δημιουργούν ένα **καταστρεπτικό τρίδυμο** που, σε συνδυασμό με διάφορους άλλους ατομικούς παράγοντες, θα κάνουν τη διαίτα μας να ναυαγήσει και να βρεθεί στο βυθό μαζί με οποιαδήποτε θυσία μας.

Το **αίσθημα της στέρσης**, μπορεί να σε πεισμώνει να μην πέσεις στον πειρασμό και «χαλάσεις» την διαίτα σου, μπορεί όμως και να είναι το ίδιο που θα σε κάνει να καταναλώσεις σχεδόν οποιοδήποτε τρόφιμο εν ώρα οξείας πείνας. Αν, μάλιστα, βρίσκεσαι συχνά εκτός σπιτιού, οι «πειρασμοί» γίνονται ακόμα περισσότεροι. Την ώρα που το στομάχι διαμαρτύρεται και το μυαλό τριγυρνάει σε ένα σωρό λιχουδιές και φαγητά, ένα φαινομενικά «διαιτητικό» τρόφιμο μοιάζει σωτήριο, για να μειωθεί το κόστος της «παρασπονδίας» μας.

Η πεποίθηση ότι ένα «light» φαγητό θα μας σώσει, δεν είναι εντελώς αβάσιμη. Ένα τρόφιμο ονομάζεται **light**, κατά τον Κώδικα τροφίμων και ποτών, όταν περιέχει κατά **30% λιγότερες θερμίδες από το αντίστοιχο πρότυπο προϊόν της ισχύουσας νομοθεσίας**. Σε καμία περίπτωση, το αναγραφόμενο **0% δεν αντιστοιχεί σε 0 θερμίδες**. Η παγίδα έγκειται στο ότι, νομίζοντας ότι δεν είναι αρκετά ή καθόλου «παχυντικά», τα **υπερκαταναλώ νουμε**, με αποτέλεσμα το ισοζύγιο ενέργειάς μας να γέρνει προς τη λάθος μεριά. Τα προϊόντα light προσφέρουν ενέργεια, απλώς έχουν μειωμένο λίπος ή μειωμένη ζάχαρη σε σχέση με τα κανονικά.

Είναι γεγονός ότι ο δρόμος προς την απώλεια βάρους **δεν** είναι εύκολος. Μια σαλάτα καμουφλάρεται πολύ εύκολα πίσω από την ταμπέλα του υγιεινού τροφίμου, αλλά όταν πρόκειται για τη σαλάτα του Καίσαρα ή του Σεφ πρέπει να ξανασκεφτούμε τις 300 με 700 θερμίδες που προσφέρουν το dressing και η σως αντίστοιχα.

Το ίδιο ισχύει και για τις υπόλοιπες σαλάτες που περιέχουν από τυρί και αλλαντικά, μέχρι σως και κρουτόν. Μια σπανακόπιτα, που θεωρείται πιο υγιεινή από τα υπόλοιπα σφολιατοειδή ανήκει, δυστυχώς για μας, στην ίδια κατηγορία θερμίδων με μια τυρόπιτα ή ζαμπονοτυρόπιτα, αν και έχει λιγότερα κορεσμένα λιπαρά.

Ένα **club sandwich** περιέχει περίπου **1.000 θερμίδες** (με τις μισές να προέρχονται από τις πατάτες), ενώ μια έτοιμη μπαγκέτα με υλικά όπως σως και αλλαντικά σκαρφαλώνει στις 500 με 700 θερμίδες. Κάποιος θα ρωτήσει: «και αν προτιμήσω μαύρο ψωμί;».

Άλλη μια παγίδα. Το μαύρο ψωμί προσφέρει ακριβώς την ίδια ενέργεια με το λευκό, μόνο που συγκριτικά με αυτό έχει άλλες ευεργετικές ιδιότητες όπως οι περισσότερες φυτικές ίνες και ο μειωμένος ρυθμός αποθήκευσης λίπους, λόγω του χαμηλότερου γλυκαιμικού δείκτη. Αυτό, σε καμία περίπτωση, δεν σημαίνει ότι μπορούμε να το καταναλώνουμε αλόγιστα! Το ίδιο ισχύει και για όλα τα προϊόντα ολικής άλεσης.

Και η προσπάθεια συνεχίζεται. Έχεις κόψει τη ζάχαρη απ' τον καφέ σου, δεν τρως καθόλου γλυκά για να αποφύγεις τη ζάχαρη και το λίπος. Ωστόσο, υπάρχει τρόπος να αναπληρώσεις τη ζάχαρη που στερείσαι, χωρίς καν να το καταλάβεις! Κι αυτό γιατί βρίσκεται κρυμμένη σε ένα σωρό τρόφιμα, υπεράνω πάσης υποψίας. Ποιος θα φανταζόταν ότι ένα γιαούρτι με χαμηλά λιπαρά και γεύσεις φρούτων περιέχει μέχρι και 7 κουταλάκια ζάχαρη;;;

Κάτι ανάλογο ισχύει και για τους χυμούς. Όσοι δεν αναγράφουν στη συσκευασία «χωρίς πρόσθετη ζάχαρη» καλό είναι να αποφεύγονται, καθώς μπορεί να σας βγάλουν εντελώς εκτός προγράμματος. Κονσέρβες, κομπόστες, σιρόπια, επεξεργασμένα δημητριακά, κέτσαπ και προμαγειρεμένα φαγητά δεν πρέπει να προστίθενται στο διαιτολόγιο χωρίς έλεγχο της ετικέτας τους, καθώς είναι γεμάτα κρυφή ζάχαρη.

Όταν το να φας κάτι extra από τα προγραμματισμένα θεωρείται «αμαρτία», το να πιεις μοιάζει λιγότερο ένοχο. Δυστυχώς όμως τα φαινόμενα απατούν όταν πρόκειται για ένα καφέ ή μια ζεστή σοκολάτα με σαντιγί, που προσφέρει μέχρι και 500 θερμίδες! Το ίδιο ισχύει με το αλκοόλ, που προσφέρει «κενή» ενέργεια, δηλαδή σκέτο λίπος, χωρίς θρεπτικά συστατικά.

Αξίζει να αναφερθεί ότι, πέρα από το **κρασί** και τη **μπύρα**, που προσφέρουν από **100- 200 θερμίδες ανά ποτήρι**, ένα οποιοδήποτε **άλλο ποτό** ή cocktail μπορεί να σου δώσει **200- 500 θερμίδες!** Τα πράγματα γίνονται ακόμη χειρότερα, όταν το ποτό συνοδεύεται από πατατάκια, κράκερς, μεζεδάκια και ξηρούς καρπούς.

Μπορεί τα λιπαρά από τους εύγευστους ξηρούς καρπούς να είναι ευεργετικά για την καρδιά, οι **300** θερμίδες, όμως, που προσφέρει ένα μόλις σακουλάκι των 50 γραμμαρίων φιστίκια δεν είναι διόλου ευκαταφρόνητες. Για την ενέργεια που προσφέρουν τα υπόλοιπα συνοδευτικά, αλλά και την άνεση με την οποία μπορούμε να τα υπερκαταναλώσουμε, χωρίς να το καταλάβουμε, δεν τίθεται καν θέμα συζήτησης.

Όταν λοιπόν τα πάντα γύρω σου κατά τη διάρκεια της διατροφής, μοιάζουν πειρασμός, η λύση δεν είναι ούτε να πεις όχι σε όλα, αλλά ούτε και να επαναπαύεσαι σε αυτό πιστεύεις για τα προς κατανάλωση τρόφιμα ή ποτά. Μάθε τι είναι, **«διάβασε την ετικέτα»** και αποφάσισε, με πλήρη επίγνωση του «ρίσκου» σου.

Γράφει η: **Ειρήνη Λιόλιου**, Κλινική Διαιτολόγος – Διατροφολόγος

Πηγή: www.mednutrition.gr