

Παραφάγατε πάλι. Και τώ ρα;

2010-05-23 17:32:05

Αρκετοί ερευνητές κατηγορούν για την αύξηση βάρους το «καθιστό» και την έλλειψη άσκησης, τον υπολογιστή ή την τηλεόραση. Το πιο σημαντικό όμως, είναι να περιορίσουμε την ημερήσια θερμιδική πρόσληψη.

Σε περίπτωση ωστόσο που παραφάγατε, εξαιτίας κάποιου γεγονότος, ενώ είστε σε πρόγραμμα απώλειας βάρους, ή θέλετε να διατηρήσετε το φυσιολογικό σας βάρος, οι ειδικοί προτείνουν:

- Να μην αγχώνεστε. Με το να φάτε «1 φορά» δεν θα γίνετε παχύσαρκοι. Για να πάρετε 1 κιλό σωματικού λίπους πρέπει να καταναλώσετε περίπου 7.000 θερμίδες.
- Υπάρχουν «φορές» που συνειδητά αφήνουμε τον εαυτό μας να τρώει παραπάνω. Φροντίστε να επανέλθετε το γρηγορότερο, στο ισορροπημένο πλάνο διατροφής σας και στο σωστό «μέγεθος» της μερίδας. Τα περισσότερα άτομα με αυξημένο βάρος, συνηθίζουν σχεδόν καθημερινά να τρώνε από 500 με 1.500 θερμίδες παραπάνω από αυτό που πρέπει.
- Έχουμε τη λανθασμένη τάση να παραλείπουμε γεύματα τις επόμενες ημέρες με σκοπό να χάσουμε πιο γρήγορα κιλά. Οι ειδικοί προτείνουν πέντε γεύματα την ημέρα που να βασίζονται σε μια διατροφή πλούσια σε φυτικές ίνες που να προέρχονται από φρούτα και λαχανικά. Για π.χ.:

Πρωινό: γάλα/ γιαούρτι με χαμηλά λιπαρά και 1 φρούτο,

Ενδιάμεσο: 1 φρούτο + 1 φρυγανιά + 1 φ άπαχο τυρί,

Μεσημεριανό: 1 μεγάλη σαλάτα λαχανικών + 1 μερ ψάρι / κοτόπουλο ψητό + 1 φ μαύρο ψωμί,

Απόγευμα: 1 πιάτο σούπα λαχανικών + 1 φρούτο,

Βράδυ: 1 τοστ (μαύρο ψωμί- γαλοπούλα- τυρί με χαμηλά σε λιπαρά)

- Μη ζυγίζεστε «αμέσως» μετά το «μεγάλο» γεύμα αλλά μετά από λίγες ημέρες αφού επανέλθετε στο «φυσιολογικό» σας πρόγραμμα.
- Μάθετε στο περίπου τις ημερήσιες θερμιδικές σας ανάγκες και συνειδητά υπολογίστε το «τι βάζετε στο στόμα σας».

Συμπερασματικά, με το να φάτε μια φορά μεγάλη ποσότητα φαγητού δεν σημαίνει ότι θα παχύνετε. Όλοι, λίγο πολύ το κάνουν αυτό. Τα άτομα με αυξημένο βάρος είναι εκείνα που σχεδόν καθημερινά ξεπερνάνε αρκετά τις ημερήσιες θερμιδικές τους ανάγκες. Λαμβάνοντας μόλις 200 θερμίδες περισσότερες σε καθημερινή βάση, κάτι που είναι πολύ εύκολο, σε ένα χρόνο θα δούμε ότι το σωματικό μας βάρος να έχει αυξηθεί κατά περίπου 10 κιλά.

Η τηλεόραση, ο υπολογιστής, η έλλειψη της **σωματικής άσκησης** συμβάλλουν στη μείωση του μεταβολικού ρυθμού του ατόμου, αλλά η κύρια αιτία του αυξημένου βάρους είναι ότι μαζί με τα παραπάνω, συνήθως το άτομο καταναλώνει περισσότερο φαγητό. Το «μυστικό» σε αυτή την περίπτωση, δηλαδή της υπερφαγίας, είναι να επανερχόμαστε το γρηγορότερο στο φυσιολογικό τρόπο διατροφής, καταναλώνοντας τις σωστές μερίδες τροφίμων.

Γράφει η **Χριστίνα Φοντόρ**, Κλινικός Διαιτολόγος-Διατροφολόγος, Καθηγήτρια στο Ι.Δ.ΕΚ.Ε Ηλιούπολης

Πηγή: www.mednutrition.gr