



Καλοκαίρι & περριττά κιλά!

● **Της Έλενας Χατζημπέ**
Κλινικής Διαιτολόγου – Διατροφολόγου

Ακόμα δεν συνήλθαμε από τις διακοπές του Πάσχα και να... βρισκόμαστε ένα βήμα πριν από το καλοκαίρι. Καλοκαίρι... μια λέξη συνυφασμένη με παραλία, διακοπές, ξεγνοιασιά, μα και για κάποιους... άγχος για τα περριττά κιλά.

Η καλοκαιρινή περίοδος είναι για τους περισσότερους μια καλή ευκαιρία για την καταπο-

λέμηση της ρουτίνας και του άγχους της καθημερινότητας. Ως συνεπακόλουθο αυτού, τις παραπάνω φορές συσχετίζεται και με μια διατροφική απελευθέρωση, η οποία χαρακτηρίζεται από την κατανάλωση τροφών υψηλών σε λιπαρά, όπως τηγανητά, γλυκά, παγωτά καθώς και αύξηση της κατανάλωσης αναψυκτικών και αλκοολούχων ποτών. Καλά όλα αυτά να γίνονται

με μέτρο και προσοχή. Έλα που όμως αρκετές φορές ξεφεύγουμε από τα συνήθη πλαίσια και καταλήγουμε στο σημείο της κατάχρησης και της υπερβολής!!!

Ως αποτέλεσμα των προαναφερθέντων, χωρίς βέβαια αυτό να αποτελεί κανόνα, είναι μία ήπια αύξηση του σωματικού βάρους. Υπάρχει και η αντίπερα όχθη που όχι μόνο δεν υπάρχει αύξηση του σωματικού βάρους αλλά αντίθετα, παρατηρείται μείωση αυτού, εξαιτίας της αυξημένης φυσικής δραστηριότητας που χαρακτηρίζει την περίοδο αυτή. Κρίνεται λοιπόν απαραίτητο, να δοθεί ιδιαίτερη έμφαση κατά την περίοδο των καλοκαιρινών διακοπών όχι τόσο στην οποιαδήποτε διακύμανση του σωματικού βάρους, όσο στη διατήρηση ενός καλού προγραμματισμού και μιας όσο το δυνατόν πιο υγιεινής διατροφής, χωρίς στερήσεις, μα και χωρίς υπερβολές.

Απαραίτητο και πρωταρχικό συστατικό στοιχείο για την επίτευξη του πιο πάνω στόχου είναι το πρωινό. Δεν είναι τυχαία η έκφραση που λένε «η καλή μέρα από το πρωί φαίνεται». Ένα πρωινό πρέπει να είναι πλούσιο σε θρεπτικά συστατικά ούτως ώστε να μπορεί να εφοδιάσει τον οργανισμό με την απαραίτητη ενέργεια και διάθεση για τις ανάγκες της ημέρας. Καλές προτάσεις για ένα σωστό πρωινό είναι:

- 1 φλιτζάνι γάλα με δημητριακά πρωινού + 1 φρούτο
- 1 φλιτζάνι γάλα, 1-2 φέτες ψωμί με μέλι + 1 φρούτο
- 1 φλιτζάνι γάλα, 1-2 παξιμάδια + 1 φρούτο
- 1 γιαούρτι με φρούτα και μέλι και δημητριακά.

Η μέρα μας όμως φυσικά και δεν τελειώνει εδώ. Απαιτείται να έχουμε άγρυπνη την προσοχή μας και στο υπόλοιπο της ημέρας. Είναι πάρα πολύ σημαντικό να αποφεύγονται πολύ μεγάλες περίοδοι ασιτίας κατά την διάρκεια της ημέρας. Αυτό συμβάλλει τόσο στην καλύτερη λειτουργία του οργανισμού μας όσο και στην καλύτερη κατανομή των θερμίδων κατά τη διάρκεια της ημέρας με αποτέλεσμα την αποφυ-

Συστάσεις για διακοπές χωρίς στερήσεις

- Ξεκινήστε τη μέρα σας με ένα καλό πρωινό
- Προσπαθήστε να μην παραλείπετε γεύματα. Τρώτε 3 κύρια γεύματα την ημέρα, μαζί με 2-3 υγιεινά σνακ
- Συνοδεύετε πάντοτε το φαγητό σας με σαλάτα και λαχανικά
- Καταναλώστε άφθονα φρούτα και λαχανικά
- Πίνετε άφθονο νερό, τουλάχιστον 8 ποτήρια ημερησίως
- Αυξήστε τη φυσική σας δραστηριότητα (κολύμπι, περπάτημα).



γή κατανάλωσης μεγάλων γευμάτων στην πορεία. Συνεπακόλουθος, κρίνεται απαραίτητη η κατανάλωση μικρογευμάτων σε τακτά χρονικά διαστήματα.

Ιδιαίτερη έμφαση πρέπει να δοθεί στην κατανάλωση φρούτων και λαχανικών, καθώς και στην πρόσληψη νερού, εξαιτίας του κινδύνου για αφυδάτωση.

Εν κατακλείδι, ένας καλός προγραμματισμός χρειάζεται για να μπορέσουμε να απολαύσουμε τις διακοπές μας χωρίς στερήσεις και χωρίς να επιβαρύνουμε τον οργανισμό μας. ■