

Αλκοόλ: Μήπως σαμποτάρει τη δίαιτα σας;

/ [Ειδήσεις και Ανακοινώσεις](#)



Φωτό:ellada-russia.gr

Μία βραδινή έξοδος τώρα το καλοκαίρι για ένα ποτό σε μπαρ είναι σίγουρα καλύτερη επιλογή σε σχέση με μια ταβέρνα στην περίπτωση που κάνετε δίαιτα. Υπάρχουν όμως και κάποιες παγίδες που μπορεί να σαμποτάρουν τη δίαιτα σας.

Κίνδυνος 1: Μπορεί να χάσουμε τον έλεγχο

Σε αντίθεση με το φαγητό, το αλκοόλ δεν προκαλεί αίσθημα κορεσμού με αποτέλεσμα να μπορούμε εύκολα να καταναλώσουμε αυξημένη ποσότητα με αποτέλεσμα να πάρουμε πολλές θερμίδες χωρίς να το καταλάβουμε.

Κίνδυνος 2: Το αλκοόλ μπορεί να μας "ανοίξει" την όρεξη

Το αλκοόλ μπορεί να επιτείνει το αίσθημα της πείνας, επειδή επιταχύνει την πέψη, με αποτέλεσμα να μας ανοίγει την όρεξη. Για να αποφύγετε αυτό το ενδεχόμενο καλό είναι να καταναλώσετε κάποιο υγιεινό σνακ μαζί με το ποτό σας.

Κίνδυνος 3: Οι μεζέδες

Ορισμένα είδη αλκοολούχων ποτών έχουν συνδεθεί με κατανάλωση φαγητού, όπως, για παράδειγμα, η μπύρα και το ούζο που συνήθως συνοδεύονται από κάποιο μεζέ που μπορεί να μας χαλάσει τη δίαιτα.

Κάποια άλλα ποτά συνοδεύονται από ξηρούς καρπούς που επίσης έχουν πολλές θερμίδες και για αυτό δεν πρέπει να το παρακάνετε. Μπορείτε ωστόσο να αντικαταστήσετε τους μεζέδες που έχουν πολλές θερμίδες με τραγανά λαχανικά, όπως στικ καρότου ή φέτες αγγούρι που έχουν λιγότερες θερμίδες.

Κίνδυνος 4: Τα κοκτέιλ

Οι περισσότεροι νομίζουμε ότι το ποτό δεν έχει πολλές θερμίδες σε σχέση με το φαγητό. Ένα κοκτέιλ, ιδιαίτερα αν περιέχει ζάχαρη και πίνεται σε μεγάλο ποτήρι μπορεί να μας προσφέρει περισσότερες από 400 θερμίδες, δηλαδή όσο περίπου και μια μέτρια μερίδα φαγητού. Μάλιστα όσο μεγαλύτερη είναι η περιεκτικότητα του σε αλκοόλ τόσο περισσότερες θερμίδες μας παρέχει.

Πηγές.Pathfinder.gr -ehealthcyprus.com- onlycy.com