

## Πως πρέπει να φάτε το Πάσχα, ύστερα από τη νηστεία- τι να αποφύγετε

/ [Γενικά](#)



**Της Πωλίνας Γιαννιώτη, διαιτολόγου, διατροφολόγου**

Μία ανάσα πριν την Κυριακή του Πάσχα και οι προετοιμασίες για το πασχαλινό τραπέζι έχουν ήδη αρχίσει. Κόκκινα αυγά, τσουρέκια και αρνί είναι οι βασικοί πρωταγωνιστές. Το πασχαλινό τραπέζι είναι πλούσιο σε φαγητά πολλών θερμίδων και συνοδεύεται πάντα με αλκοόλ. Ως αποτέλεσμα έχουμε συχνά, την αύξηση του βάρους μας αλλά και αισθήματα γαστρικών επιπλοκών από την υπερκατανάλωση τροφής, που έρχεται σε αντίθεση με την νηστεία των προηγούμενων ημερών.

Για πολλούς ανθρώπους είναι δύσκολος ο έλεγχος του βάρους τους κατά τη διάρκεια αυτών των ημερών καθώς είναι δύσκολο να ελέγχουν το θερμιδικό φορτίο των τροφών που καταναλώνουν. Ας δούμε κάποιους από τους κανόνες που θα πρέπει να ακολουθήσεις ώστε να αποφύγεις ανεπιθύμητες εκπλήξεις:

**Όχι στο λάθος του... τσιμπολογήματος.**

Με αυτόν τον τρόπο δεν θα χάσεις τον έλεγχο και δεν θα καταναλώσεις

περισσότερα από αυτά που χρειάζεσαι. Χώρισε νοερά το πιάτο σου σε τέσσερα ίσα μέρη, γέμισε τα δύο με πράσινη σαλάτα με φρούτα και ξηρούς καρπούς, το άλλο ένα με κρέας άπαχο αν είναι εφικτό, ειδάλλως αφάιρεσε μόνος σου το περιττό λίπος. Το τελευταίο μέρος του πιάτου ανήκει στους υδατάνθρακες, προτίμησε ρύζι καστανό ή πατάτες βραστές/ψητές ή ένα ψωμάκι πολύσπορο.

### **Γλυκά για απόλαυση και μόνο.**

Τα σπίτια μας τις ημέρες του Πάσχα είναι γεμάτα με γλυκούς πειρασμούς. Θυμήσου πως τα γλυκά υπάρχουν για να τα απολαμβάνουμε και όχι για να μας χορταίνουν. Επέλεξε το αγαπημένο σου γλυκό και φάε 2-3 κουταλιές από αυτό. Είναι αρκετές για να σου αλλάξουν την γεύση και να σου χαρίσουν την γλυκιά αίσθηση

### **Μην πιεστείτε να αδειάσετε όλο το πιάτο.**

Δώστε χρόνο στον οργανισμό να συνειδητοποιήσει αν έχετε χορτάσει και απλά απομακρύνετε το πιάτο από μπροστά σας ώστε να αποφύγετε περαιτέρω τσιμπολόγημα.

### **Αυξήστε τη φυσική σας δραστηριότητα- περπατήστε- γυμναστείτε.**

Εκμεταλλευτείτε τις μέρες τις άδειάς σας από τη δουλεία και γυμναστείτε εναλλακτικά. Απολαύστε περιπάτους με φίλους στο κοντινό πάρκο της γειτονιάς , ποδηλατάδα και παιχνίδια με τα παιδιά σας και εύκολα θα κρατηθείτε σε φόρμα.

### **Αποτοξίνωση την επόμενη μέρα.**

Το Πασχαλινό τραπέζι τελειώνει την Κυριακή, μην υιοθετήσετε την χαλαρότητα στο θέμα του φαγητού και τις επόμενες μέρες. Βοηθήστε τον εαυτό σας να επανέλθει στις καλές διατροφικές συνήθειες, περιορίζοντας το κρέας και επιλέγοντας όσπρια, λαχανικά και φρούτα .

Θυμηθείτε πως η αξία των γιορτών κρύβεται στις ανθρώπινες σχέσεις και όχι στις περιττές θερμίδες.

Καλή Ανάσταση με Υγεία!

Γιαννιώτη Θ. Πωλίνα

Διαιτολόγος Διατροφολόγος

**Πηξές:** polinagiannioti@gmail.com- [invitromagazine.gr](http://invitromagazine.gr)