18 Ιανουαρίου 2016

10 τρόποι για να επανέλθετε στη διατροφή σας μετά τις γιορτές

/ Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός

Μετά τα τρικούβερτα γλέντια και τις διατροφικές κραιπάλες των Χριστουγέννων, έφτασε η ώρα να βάλετε και πάλι σε τάξη τη διατροφή σας. Οι συμβουλές της ειδικού, Λαμπρινής Μόσχου, υπόσχονται να σας βοηθήσουν να μπείτε και πάλι στον ίσιο δρόμο.

Οι γιορτές πέρασαν και στους περισσότερους έφεραν μία **αποδιοργάνωση** στο πρόγραμμα, αλλά και στην διατροφή τους. Η αλλαγή στην καθημερινότητα, η αφθονία των γλυκών, η κατανάλωση φαγητών πιο βαριά μαγειρεμένων αλλά και του αλκοόλ, πολλές φορές επιφέρει και μια **αύξηση του βάρους,** άλλες φορές μεγαλύτερη και άλλες μικρότερη.

Η αλήθεια είναι, βέβαια, ότι η ένδειξη της ζυγαριάς αμέσως μετά τις γιορτές **δεν είναι αντιπροσωπευτική**. Γι’ αυτό, λοιπόν, πάρτε μια ανάσα και ας δούμε πώς θα μπορούσατε να απαλλαγείτε από τις κατακρατήσεις, αλλά και το τυχόν επιπλέον βάρος που αποκτήσατε αυτές τις ημέρες και να επανέλθετε στην διατροφή σας.

1. Αρχικά προσπαθήστε να **επαναφέρετε το βιολογικό σας ρολόι.** Μετά τα

συνεχόμενα ξενύχτια το βιολογικό σας ρολόι, αλλά και ο μεταβολισμός σας έχει απορρυθμιστεί. Αναπληρώστε τις ώρες ύπνου που χάθηκαν. Όταν οι ώρες ύπνου δεν είναι αρκετές ή όταν κοιμάστε την ημέρα (ακόμα και αν κοιμηθείτε αρκετές ώρες), ο οργανισμός δεν ξεκουράζεται αρκετά και έχει ένα διαρκές αίσθημα ατονίας και κούρασης. Πολλές φορές αυτό ο εγκέφαλος το ερμηνεύει ως ανάγκη για ενέργεια με αποτέλεσμα να έχετε πιο έντονες λιγούρες και επιθυμία για τρόφιμα με **αρκετά λιπαρά ή ζάχαρη.**

2. Ξεκινήστε πάντα την ημέρα σας **με πρωινό** και δώστε το μήνυμα στον οργανισμό σας να κάνει τις μέγιστες δυνατές καύσεις και τις ελάχιστες δυνατές υπογλυκαιμίες.

3. Προσπαθήστε να τρώτε **συχνά γεύματα** που να περιλαμβάνουν πάντα είτε φρούτο, είτε σαλάτα. Βάζοντας σε κάθε γεύμα μία πηγή φυτικών ινών, θα καταφέρετε να χορταίνετε πιο γρήγορα και να επαναφέρετε τη φυσιολογική λειτουργία του εντέρου (και επομένως να απαλλαγείτε σιγά-σιγά από πρηξίματα και τυμπανισμούς).

4. Απαλλαγείτε από τα πολλά γλυκά και φαγητά από το σπίτι και προμηθευτείτε επιλογές με**λιγότερη ζάχαρη και λιπαρά**, που να σας δίνουν όμως αρκετές φυτικές ίνες (τρόφιμα ολικής άλεσης).

5. Τα τρόφιμα που καταναλώνετε προσπαθήστε να είναι πιο **απλά μαγειρεμένα**, περιορίζοντας το λάδι και το αλάτι. Αποφύγετε τα τηγανιτά, τα τσιγαριστά, τα κοκκινιστά και τα αλλαντικά.

6. Αρχίστε να επαναφέρετε ένα **εβδομαδιαίο πρόγραμμα διατροφής** που θα περιλαμβάνει όσπρια, λαδερά, πολλά φρούτα και σαλάτες, ψάρι και κοτόπουλο.

7. Ξεκινήστε βάζοντας **μικρότερες ποσότητες** στο πιάτο σας. Μία λύση είναι να βάζετε στο**μισό σας πιάτο σαλάτα** και στο άλλο μισό πιάτο μία **μέτρια προς μικρή ποσότητα φαγητού**, ακόμα και αν θεωρείτε ότι με αυτήν την ποσότητα δεν θα χορτάσετε. Μην ξεχνάτε ότι αυτές τις μέρες έχει απορυθμιστεί το αίσθημα της πείνας και του κορεσμού. Ξεκινήστε με αυτήν την ποσότητα, σηκωθείτε από το τραπέζι και απασχοληθείτε για λίγο με κάτι που σας αρέσει και αν μετά από μισή ώρα πεινάτε ακόμα, τότε μπορείτε να προσθέσετε και άλλο φαγητό. Δώστε στον οργανισμό σας τον χρόνο να σας πει αν πράγματι χρειάζεται επιπλέον τροφή.

8. Για 1-2 εβδομάδες, ως βραδινό κάντε πιο **απλές επιλογές**, όπως γάλα με δημητριακά και φρούτα, γιαούρτι με μέλι και φρούτα, αυγοσαλάτα ή σαλάτα με τυρί και ψωμί.

9. Πιείτε **όσο περισσότερο νερό** μπορείτε, ώστε να μπορέσει ο οργανισμός να αποβάλλει τυχόν κατακρατήσεις που έγιναν αυτές τις ημέρες.

10. Ξεκινήστε να **αυξάνετε την κίνηση** στην καθημερινότητά σας, αφήνοντας στην άκρη το αυτοκίνητο, όσο γίνεται, και επιλέγοντας το περπάτημα καθημερινά ή άλλα είδη άσκησης που σας ταιριάζουν. Βάλτε εφικτούς στόχους και ξεκινήστε!

Λαμπρινή Μόσχου, Κλινική Διαιτολόγος-Διατροφολόγος

Απόφοιτος του Χαροκοπείου Πανεπιστημίου Αθηνών, με εξειδίκευση στις Διατροφικές Διαταραχές

lambrinimos@hotmail.com

http://lambrini-moshou.gr

Πηγή: clickatlife.gr