16 Αυγούστου 2016

Πόσο αθώα είναι η σαλάτα σου;

/ Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός

Image not found or type unknown

Ακούμε πολλές φορές ανθρώπους που προσπαθούν να χάσουν βάρος χωρίς την βοήθεια κάποιου ειδικού, να δηλώνουν πως αντικαθιστούν τα γεύματα τους με σαλάτες. Επιλέγοντας αυτές ως κύριο γεύμα τόσο εντός σπιτιού όσο και έξω από αυτό.

Είναι όμως οι σαλάτες όσο αθώες πιστεύουν αρκετοί; Ας δούμε αναλυτικά τις επιλογές που κάνουν οι περισσότεροι και ας εξετάσουμε το αποτέλεσμα που έχουν αυτές.

Αν κάποιος επιλέξει μία σαλάτα πράσινη ή μία σαλάτα από χόρτα βραστά τότε σίγουρα αυτή η επιλογή είναι πολύ χαμηλή σε θερμίδες. Ωστόσο κάτι τέτοιο δεν μπορεί να αντικαταστήσει ένα γεύμα και έτσι σχεδόν κανείς, σωστά, δεν το επιλέγει, αφού αυτό είναι μη ικανό να προσφέρει την επαρκή ενέργεια και τα θρεπτικά συστατικά που χρειάζεται ο οργανισμός.

Συνεπώς στη βάση της πράσινης σαλάτας θα προστεθεί πηγή πρωτεΐνης και υδατάνθρακα. Σε αυτές τις περιπτώσεις για πρωτεΐνη συνήθως επιλέγονται αυγά βραστά, διάφορα είδη τυριού, αλλαντικά, κοτόπουλο ή τόνο. Με το σκεπτικό πως θα είναι μία αθώα σαλάτα τις περισσότερες φορές οι περισσότεροι προσθέτουν παραπάνω από μία κατηγορία από τα προηγούμενα.

Κανείς δεν θα βάλει μόνο αυγό, αλλά θα προσθέσει και κάποιο είδος τυριού και κάποιο αλλαντικό. Και ως αποτέλεσμα θα καταλήξουμε να έχουμε μία σαλάτα που η ποσότητα πρωτεΐνης θα ξεπερνάει ένα φιλέτο κοτόπουλου κανονικής μερίδας

Για την πηγή υδατανθράκων οι περισσότεροι διαλέγουν παξιμάδια ολικής τα οποία έχουν απενοχοποιήσει στο μυαλό τους και τα θεωρούν χαμηλά σε θερμίδες. Έτσι προσθέτουν 3-5 παξιμάδια ολικής. Κι όμως παρά τη μεγάλη θρεπτική τους αξία τα παξιμάδια ολικής δεν στερούνται θερμίδων. Συνεπώς η χρήση τους θα πρέπει να γίνεται με μέτρο και ισορροπία προς τις υπόλοιπες πηγές υδατάνθρακα που προστίθενται.

Ένα ακόμη υλικό που προσθέτει πολλές θερμίδες στη σαλάτα μας είναι το καλαμπόκι, που πολλοί νομίζοντας πως ανήκει στην κατηγορία των λαχανικών, το χρησιμοποιούν άφοβα σε μεγάλες ποσότητες. Κι όμως το καλαμπόκι ανήκει στην κατηγορία των δημητριακών. Έτσι καλό θα ήταν να μετράτε τις κουταλιές που προσθέτετε αφού ½ φλιτζάνι μαγειρεμένου καλαμποκιού ισοδυναμεί θερμιδικά σχεδόν όσο και ½ φλιτζάνι ζυμαρικών.

Άλλος ένα παράγοντας είναι οι ξηροί καρποί. Αναμφισβήτητα αποτελούν υγιεινή επιλογή και προσθέτουν ιδιαίτερη γεύση στις σαλάτες μας. Δεν παύουν όμως να ανήκουν στην κατηγορία των λιπών και να είναι πλούσιοι σε θερμίδες. Συνεπώς η χρήση τους συνίσταται με μέτρο.

Τέλος, δεν υπάρχει σαλάτα χωρίς Dressing. Όταν η σως που προστίθεται περιέχει 1-2 κουταλιές ελαιολάδου, βαλσάμικο και μέλι ή μουστάρδα είναι μία καλή επιλογή. Όταν όμως συνδυάζεται με μαγιονέζα που οι σαλάτες είναι κοινώς αποδεκτό πως τη λατρεύουν τότε το θερμιδικό φορτίο ανεβαίνει κατά πολύ.

Είναι σημαντικό να κατανοήσουμε πως η σαλάτα δεν αποτελεί πάντα μία αθώα επιλογή και το θερμιδικό της φορτίο μπορεί πολύ εύκολα να αυξηθεί. Μία διατροφή ικανή για να χάσει το άτομο βάρος θα πρέπει να περιέχει ισορροπημένα γεύματα που κατά κύριο λόγο συνοδεύονται από σαλάτα και δεν στηρίζονται σε αυτήν.

Μη φοβάσαι την ποικιλία τροφίμων για την απώλεια βάρους σου. Τα όσπρια, τα λαδερά, τα μαγειρεμένα φιλέτα και τα ψάρια θα σε βοηθήσουν εύκολα να φτάσεις

το βάρος που επιθυμείς.

Γιαννιώτη Θ. Πωλίνα
Διαιτολόγος-Διατροφολόγος

Πηγή: polinagiannioti.gr