31 Αυγούστου 2016

Πώς να μην παχαίνω; Οι 5 χρυσοί κανόνες διατροφής

/ Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός

Image not found or type unknown

Η αποφυγή αύξησης του σωματικού βάρους αποτελεί άγχος για ένα μεγάλο ποσοστό του γυναικείου αλλά και αντρικού πληθυσμού. Σε μερικές περιπτώσεις γίνονται προσπάθειες διατήρησης σωματικού βάρους με λανθασμένους τρόπους, όπως αυστηρή καθημερινή διατροφή αποκλείοντας αγαπημένα φαγητά και εδέσματα και συνοδευμένη από έντονο άγχος και απογοήτευση όταν καταναλώνεται κάτι ‘’απαγορευμένο’’. Τέτοιου είδους προσέγγιση όχι μόνο δεν θα σας βοηθήσει στο να διατηρήσετε το σωματικό σας βάρος αλλά σε μερικές περιπτώσεις μπορεί να οδηγήσει και σε αύξηση σωματικού βάρους. Αυτό συμβαίνει γιατί όταν ακολουθείτε μια αυστηρή και περιοριστική καθημερινή διατροφή τότε αυξάνεται ο κίνδυνος για υπερφαγικό επεισόδιο – κατανάλωση υπερβολικών ποσοτήτων

φαγητού σε διάστημα λίγων ωρών ή κατά τη διάρκεια της ημέρας.

Η συνταγή για διατήρηση σωματικού βάρους είναι απλή και δεν απαιτεί τόσο εξουθενωτικά και ακραία μέσα. Στηρίζεται κυρίως σε μια πολυποίκιλη διατροφή σε συνδυασμό με συχνή φυσική άσκηση. Οι αρχές αυτές και η ταυτόχρονη αποφυγή αύξησης του σωματικού βάρους μπορούν να εφαρμοστούν στην πράξη ακολουθώντας τους πιο κάτω 5 χρυσούς κανόνες διατροφής!

Κανόνας 1 – Διατηρήστε ένα σταθερό ενεργειακό ισοζύγιο
Το ενεργειακό ισοζύγιο καθορίζεται από την ενέργεια (θερμίδες) των τροφίμων που καταναλώνονται και την ενέργεια που δαπανάει ο οργανισμός μας για τις καθημερινές ενεργειακές απαιτήσεις μας. Όταν η ενέργεια (θερμίδες) που καταναλώνεται ισοδυναμεί με την ενέργεια που δαπανείται τότε το βάρος παραμένει σταθερό.

Κανόνας 2 – Ακολουθήστε τις αρχές του ‘’Πιάτου Υγιεινής Διατροφής’’ ως μέσο για να επιτύχετε ένα σταθερό ενεργειακό ισοζύγιο
Το ‘’Πιάτο Υγιεινής Διατροφής’’ συνιστά το ½ του πιάτου σας να περιέχει εποχιακά και πολύχρωμα λαχανικά και φρούτα, το ¼ υψηλής ποιότητας αμυλούχες τροφές όπως καστανό ρύζι ή ψωμί ολικής αλέσεως και το υπόλοιπο ¼ τροφές πλούσιες σε πρωτεΐνη όπως άπαχο κρέας, ψάρι, γαλακτοκομικά προϊόντα ή αυγά. Επομένως η μέθοδος αυτή αποτελεί ένα γρήγορο και εύκολο μέσο για να επιτύχετε μια διατροφικά ισορροπημένη διατροφή, ένα σταθερό ενεργειακό ισοζύγιο και ταυτόχρονα να αποφύγετε την αύξηση σωματικού βάρους.

Κανόνας 3 – Φυσική άσκηση για τουλάχιστον 3 – 4 φορές την εβδομάδα (30 – 60 λεπτά κάθε φορά)
Η συχνή φυσική άσκηση σε συνδυασμό με μια ισορροπημένη διατροφή κατέχουν σημαντικό ρόλο στην διατήρηση του σωματικού βάρους. Συγκεκριμένα η φυσική άσκηση προωθεί ένα πιο υγιές τρόπο ζωής και ταυτόχρονα συμβάλλει στην αύξηση της μυϊκής μάζας. Αύξηση της μυϊκής μάζας οδηγεί σε μετέπειτα αύξηση του μεταβολισμού και μείωση του ρίσκου για παχυσαρκία, εάν φυσικά η ημερήσια πρόσληψη τροφής δεν υπερβαίνει την ημερήσια ενεργειακή δαπάνη.
Επιπλέον τα οφέλη της σωματικής άσκησης δεν περιορίζονται μόνο στη καλύτερη φυσική κατάσταση και διατήρηση του σωματικού βάρους, αφού σωματικά δραστήριοι άνθρωποι έχουν μικρότερο ρίσκο για ανάπτυξη καρδιαγγειακών παθήσεων, διαβήτη τύπου 2, καρκίνο του παχέος εντέρου και καρκίνο του μαστού (σε σχέση με αυτούς που δεν είναι σωματικά δραστήριοι).

Κανόνας 4 – Μην αποκλείετε τροφές από το καθημερινό σας διαιτολόγιο – προετοιμάστε τις με πιο υγιεινές μεθόδους και υλικά

Προετοιμάστε τις αγαπημένες συνταγές χρησιμοποιώντας υγιεινές μεθόδους μαγειρέματος όπως ψήσιμο στο γκριλ, στο φούρνο, σε ζεστό νερό ή στον ατμό. Για παράδειγμα αν λατρεύεται τις τηγανητές πατάτες ψήστε τις στο φούρνο καρυκευμένες με ελαιόλαδο, ρίγανη και αλάτι αντί στο τηγάνι με ηλιανθέλαιο. Έτσι μειώνετε σημαντικά το ποσοστό τους σε ‘’κακά λιπαρά’’ που μπορούν να οδηγήσουν σε αύξηση του σωματικού βάρους και ταυτόχρονα απολαμβάνετε χωρίς ενοχές το αγαπημένο σας φαγητό. Το ίδιο ισχύει και για τα γλυκά αφού μπορείτε να τα προετοιμάσετε αντικαθιστώντας την ζάχαρη με ολιγοθερμιδικές γλυκαντικές ύλες.

Κανόνας 5 – Πίνετε επαρκής ποσότητα υγρών και κρατείστε τον οργανισμό σας ενυδατωμένο

Ένας υγιής ενήλικας (που δεν επιβάλλετε η ημερήσια πρόσληψή του σε υγρά να είναι μειωμένη ή υψηλή) χρειάζεται κατά μέσο όρο 30 ml υγρά ανά κιλό βάρους. Για παράδειγμα αν ένας ενήλικας ζυγίζει 70 kg η ημερήσια του πρόσληψη σε υγρά κυμαίνεται γύρω στα 2100 ml (70 kg × 30 ml).

Είναι ιδιαίτερα σημαντικό να προσλαμβάνετε τις ημερήσιες απαιτήσεις σας σε υγρά αφού κάποιες φορές μπορεί να μπερδεύεται την πείνα με την ανάγκη του οργανισμού σας για υψηλότερη πρόσληψη υγρών. Θυμηθείτε ότι πέρα από το νερό που αποτελεί την πρώτη επιλογή, στην κάλυψη των αναγκών σε υγρά συνεισφέρουν όλα τα μη αλκοολούχα ροφήματα, καθώς και πολλά τρόφιμα που έχουν μεγάλη περιεκτικότητα σε νερό όπως τα φρούτα, τα λαχανικά και το γιαούρτι.

Πηγή: onlycy.com