2 Μαρτίου 2017

Θα παχύνετε αν νηστέψετε;

/ Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός

Image not found or type unknown

Η διατροφή της Σαρακοστής είναι μία υγιεινή κατά βάση διατροφή που, υπό προϋποθέσεις, θα μπορούσε να είναι και μια εξαιρετική «μεσογειακή» δίαιτα. Τότε γιατί πολλοί άνθρωποι παχαίνουν την περίοδο της νηστείας; Απλά επειδή όπως κάθε διατροφή, και η νηστεία έχει τα μυστικά και τις... παγίδες της. Εντοπίσαμε ποια είναι τα πιο συνηθισμένα λάθη που οδηγούν σε αύξηση βάρους και ποιες καλές συνήθειες μπορείτε να υιοθετήσετε ώστε να χάσετε κιλά στη νηστεία και ποιο είναι το σαρακοστιανό που αδυνατίζει!

Γίνεται να χάσετε κιλά στη νηστεία;

Η απάντηση είναι θετική! Απλά έχετε περισσότερο το νου σας τις παρακάτω απλές συμβουλές.

Σαλάτες και πάλι σαλάτες

Αυτή την εποχή οι πράσινες σαλάτες είναι πρωταγωνίστριες. Ξεκινήστε το φαγητό σας με μια σαλάτα και τις μέρες που έχετε φάει περισσότερο το μεσημέρι, αρκεστείτε το βράδυ σε μια σαλάτα με ποικιλία λαχανικών και 1 κ.σ. ελαιόλαδο και 3 παξιμαδάκια. Προσοχή, όμως, μην το παρακάνετε με το ελαιόλαδο. Όσο ωφέλιμο κι αν είναι, είναι μια τροφή με πολλές θερμίδες και χρειάζεται μέτρο στην

κατανάλωσή του.

Ναι στα θαλασσινά

Τα θαλασσινά είναι μια πολύ καλή πηγή φωσφόρου, σιδήρου και βιταμινών Β. Ακόμη κι αν έχετε αυξημένη χοληστερόλη, μπορείτε να απολαμβάνετε με μέτρο (100-150 γρ. ημερησίως) τα θαλασσινά την περίοδο της νηστείας, μιας και η ενδογενής χοληστερόλη δεν επηρεάζεται από την χοληστερόλη των τροφών. Επιπλέον, τα θαλασσινά έχουν ελάχιστες θερμίδες όταν τα τρώμε σοταρισμένα, μαγειρεμένα ή ψητά, προσοχή όμως γιατί οι θερμίδες τους αυξάνονται κατακόρυφα όταν τα τηγανίζουμε.

Με μέτρο το ελαιόλαδο

Το ελαιόλαδο είναι πλούσιο σε ω3 λιπαρά οξέα και εξαιρετικό για την υγεία της καρδιάς, μπορεί όμως εύκολα να οδηγήσει τη ζυγαριά μας σε... ανοδική πορεία. Την περίοδο της νηστείας τρώμε περισσότερα λαδερά και όσπρια από συνήθως, φαγητά που «ζητούν» λάδι οπότε προσπαθήστε να περιορίσετε συνειδητά την ποσότητα του ελαιολάδου που χρησιμοποιείτε στο μαγείρεμα. Αν προσπαθείτε να χάσετε βάρος, προσθέτετε στο μαγείρεμα στην κατσαρόλα 1 κουταλιά της σούπας ελαιόλαδο για κάθε μερίδα φαγητού συν τρεις κουταλιές επιπλέον.

Προσοχή στις ελιές

Ταιριάζουν σχεδόν με όλα τα σαρακοστιανά φαγητά και τις τιμούμε δεόντως. Ωστόσο οι ελιές έχουν μεγάλη περιεκτικότητα σε λάδι και σε αλάτι, εξαιτίας του τρόπου παρασκευής και συντήρησης. Περιοριστείτε στις 5-10 ελιές τη μέρα, ανάλογα με το μέγεθός τους και -ακόμη καλύτερα- ξεπλύντε τες με νερό πριν τις καταναλώσετε.

Ο χαλβάς είναι πολύ υγιεινό σνακ – αλλά παχαίνει!

Το ψωμί με τον χαλβά δεν είναι μόνο υγιεινό σνακ αλλά και πολύ νόστιμο! Και αφού ο χαλβάς είναι άρρηκτα συνδεδεμένος με την περίοδο της νηστείας, αυτή την περίοδο υπάρχει σε όλα τα σπίτια. Το όριο για να τον απολαύσουμε χωρίς να ξεφύγουμε θερμιδικά είναι ένα μικρό κομμάτι χαλβάς, περίπου όσο το μέγεθος μισής μπάρας δημητριακών. Εάν προσπαθείτε να χάσετε βάρος στη νηστεία, περιορίστε την κατανάλωση χαλβά σε 2 ή 3 φορές την εβδομάδα στην παραπάνω ποσότητα.

Χαλβάς του μπακάλη vs χαλβάς σιμιγδαλένιος

Ψωμί, ζυμαρικά, πατάτες και ρύζι

Είναι πολύ συνηθισμένες επιλογές στην περίοδο της νηστείας και δεν χρειάζεται να τα εξορίσουμε από τη διατροφή μας αν θέλουμε να χάσουμε βάρος. Αυτό όμως που πρέπει να κάνουμε είναι να περιορίσουμε τη μερίδα (περίπου στο 1,5 φλ. του τσαγιού) και να αρκούμαστε σε μία λεπτή φέτα ψωμί με κάθε γεύμα. Αν προσπαθείτε να χάσετε βάρος, επιλέξτε ψωμί και ζυμαρικά ολικής αλέσεως, καστανό ρύζι και πατάτες που θα ψήσετε με τη φλούδα. Έτσι παίρνετε

περισσότερες φυτικές ίνες που θα σας χορτάσουν ενώ αποφεύγετε τις απότομες αυξομειώσεις του σακχάρου στο αίμα που ευθύνονται για τις λιγούρες.

Ταραμοσαλάτα

Η ταραμοσαλάτα είναι σήμα κατατεθέν της Σαρακοστής, περιοριστείτε όμως σε μικρές ποσότητες και αραιά αν θέλετε να χάσετε βάρος, αφού έχει περίπου 450-100 θερμίδες στα 100 γραμμάρια. Συνυπολογίστε το ψωμί που τη συνοδεύει και είναι εύκολο να καταλάβετε γιατί πρέπει να την αποφεύγετε!

Και το μεγάλο «ναι" της διατροφής της Σαρακοστής: το τουρσί

Τα λαχανικά τουρσί κερδίζουν επάξια τον τίτλο του σαρακοστιανού που αδυνατίζει. Παρότι πολλά είναι πλούσια σε νάτριο -μπορείτε όμως να τα ξεπλύνετε και να μειωθεί η περιεκτικότητά τους- τα τουρσιά ανήκουν στις τροφές που έχουν υποστεί ζύμωση΄. Ως αποτέλεσμα συμβάλουν στην ισορροπία των καλών βακτηρίων στο πεπτικό μας σύστημα, το μικροβίωμα όπως λέγεται επιστημονικά.

Ένα ισορροπημένο μικροβίωμα ρυθμίζει το ανοσοποιητικό σύστημα, το μεταβολισμό, διατηρεί την υγεία του γαστρεντερικού σωλήνα, επηρεάζει τη διάθεση και την εγκεφαλική μας λειτουργία, παράγει ζωτικής σημασίας βιταμίνες και θρεπτικά συστατικά και, τέλος, μας βοηθά να διατηρούμε το βάρος μας στα φυσιολογικά και υγιή επίπεδα!

Απολαύστε, λοιπόν, άφοβα τα αγαπημένα σας λαχανικά τουρσί και καλή Σαρακοστή!

Πηγή: capital.gr