

Τι να φάω στις γιορτές των Χριστουγέννων; (Μαργιάννα Μανώλη, Διαιτολόγος - Διατροφολόγος)

/ [Πεμπτούσια](#)



Οι γιορτές των Χριστουγέννων, για πολλούς η ωραιότερη εποχή του χρόνου, έφτασαν και οι συζητήσεις γύρω από το φαγητό και τα παραδοσιακά γλυκά της εποχής αυξάνονται. Συναντήσεις με την οικογένεια και τους φίλους, έξοδοι για φαγητό και ποτό, ακόμα και ταξίδια σε επαρχία ή και εξωτερικό, συνοδεύονται απαραίτητα από τις αγαπημένες μας γεύσεις.

Τι πρέπει όμως να προσέχουμε, ώστε να αποφύγουμε το άσχημο αίσθημα της δυσπεψίας, το φούσκωμα ή ακόμα και την αύξηση στη ζυγαριά μας;



Την περίοδο των εορτών, γενικά:

Διατηρούμε τη συχνότητα των γευμάτων μας κάθε 3 περίπου ώρες και δεν παραλείπουμε κανένα γεύμα. Ακόμα και αν φάμε λίγο παραπάνω, δεν παραλείπουμε το επόμενο γεύμα.

- Ξεκινάμε την ημέρα μας τρώγοντας πάντα πρωινό.
- Επιλέγουμε φρούτα ως ενδιάμεσα γεύματα, χωρίς όμως να καταναλώνουμε μεγάλες ποσότητες.
- Συνοδεύουμε κάθε κυρίως γεύμα μας με σαλάτα. Ιδανικά, επιλέγουμε σαλάτες χωρίς πολλές σάλτσες. Προτιμάμε ελαιόλαδο, μέλι, μουστάρδα, βαλσάμικο, λεμόνι και αποφεύγουμε όσο μπορούμε σαλάτες με μαγιονέζα, κέτσαπ ή άλλου τέτοιου είδους σάλτσες.
- Περιορίστε ή και αποφύγετε την κατανάλωση τηγανητών τροφίμων. Επιλέξτε φαγητά μαγειρευτά, ψητά ή φούρνου.
- Περιορίστε ή και αποφύγετε φαγητά με προσθήκη βουτύρου ή και κρέμας γάλακτος.
- Μην ξεχνάτε να πίνετε νερό ή άλλα ροφήματα χωρίς ζάχαρη ή ανθρακικό, ώστε να ενυδατώνεται ο οργανισμός και να αποφεύγεται η κατακράτηση, που προκαλείται από αυξημένη πρόσληψη άλατος, ζάχαρης ή/και αλκοόλ.
- Προσοχή στην κατανάλωση αλκοόλ. Προσπαθήστε να περιορίσετε την κατανάλωση του αλκοόλ τις υπόλοιπες ημέρες, πλην Χριστουγέννων και Πρωτοχρονιάς. Επιλέξτε ποτά χωρίς ζάχαρη ή σιρόπι και μην υπερβάλλετε στην ποσότητα.
- Μην μένετε νηστικοί πριν από μια έξοδο για φαγητό. Τρώμε κανονικά τα γεύματά μας και δε μένουμε νηστικοί. Αν η έξοδος είναι βραδινή, επιλέγουμε ένα ελαφρύ μεσημεριανό και το αντίστροφο.
- Τρώτε αργά, ώστε να μπορέσει ο οργανισμός να καταλάβει ότι χόρτασε και

να αποφύγετε το αίσθημα δυσπεψίας.

- Εάν καταναλώσετε αναψυκτικά, επιλέξτε χωρίς προσθήκη ζάχαρης.



Στο γιορτινό τραπέζι:

- Το πιάτο μας θα πρέπει να περιλαμβάνει 4 ομάδες.

Πρωτεΐνη. Επιλέξτε κάποιο άπαχο κρέας, όπως κοτόπουλο ή γαλοπούλα, αλλιώς αφαιρέστε το ορατό λίπος και την πέτσα από άλλου είδους κρέατα, όπως μοσχάρι ή χοιρινό.

Υδατάνθρακες. Συνοδέψτε το κρέας σας με ρύζι, μακαρόνια ή πατάτες, χωρίς να υπερβάλλετε στην ποσότητα. Αν θέλετε να συνδυάσετε περισσότερα από ένα συνοδευτικά, μοιράστε την ποσότητα.

Λίπος. Επιλέξτε ως βασική πηγή λίπους στο πιάτο σας το ελαιόλαδο και όχι σάλτσες, όπως μαγιονέζα ή κρέμα γάλακτος.

Λαχανικά. Προσθέστε πάντα στο πιάτο σας σαλάτα.

- Μην το παρακάνετε με τα ορεκτικά. Η υπερβολική κατανάλωσή τους θα σας χορτάσει προσωρινά κόβοντάς σας την όρεξη. Έτσι, δε θα φάτε σωστά με αποτέλεσμα να ξαναπεινάσετε σύντομα.
- Επιλέξτε τι θέλετε να φάτε από τις επιλογές που έχετε μπροστά σας. Γεμίζοντας το πιάτο σας με λίγη ποσότητα από κάθε επιλογή, θα προσλάβετε

χωρίς να το καταλάβετε πολλές περισσότερες θερμίδες.

Γλυκά:

- Προτιμήστε να καταναλώσετε κάποιο γλυκό κυρίως τις ημέρες των Χριστουγέννων και της Πρωτοχρονιάς.
- Τις υπόλοιπες μέρες, περιορίστε την κατανάλωσή τους και επιλέξτε φρούτα για να καλύψετε το αίσθημα γλυκού.
- Εάν δεν μπορείτε να αποφύγετε την κατανάλωσή τους, μην παραλείψετε κάποιο γεύμα για να καλύψετε τη διαφορά.

Μην ξεχνάτε ότι η περίοδος των γιορτών των Χριστουγέννων είναι η ιδανική για να έρθουμε κοντά με τους αγαπημένους μας. Το φαγητό είναι μονάχα ένα μέσο και όχι ο πρωταγωνιστής των ημερών. Και, κυρίως, φροντίστε να περάσετε καλά, χωρίς τύψεις. Επιστροφή στις καθημερινές μας συνήθειες με τον καινούργιο χρόνο.

Καλά Χριστούγεννα
και Καλή Χρονιά!