

Πώς να χάσετε τα κιλά των εορτών

Γράφει η Εύα Μακρή,

Κλινικός Διαιτολόγος-Διατροφολόγος, Msc

ΒΥΡΩΝΟΣ 12 ΛΑΜΙΑ,

www.evamakri.gr



Όσοι έχουν αρχές στη διατροφή τους και καλές και σταθερές διατροφικές συνήθειες όλο τον χρόνο, δεν αυξάνουν πολύ το βάρος τους στις γιορτές. Επίσης, αυτοί που δεν κάνουν καταχρήσεις στις γιορτές, επανέρχονται εύκολα στον συνηθισμένο τρόπο διατροφής τους και δεν έχουν άγχος ούτε μετά τα Χριστούγεννα ούτε πριν... βγουν στην παραλία. Παρόλα αυτά, πολλοί άνθρωποι παίρνουν 1-3 κιλά κατά τη διάρκεια των εορτών, εξαιτίας των γλυκών και των μεγάλων γευμάτων. Για να βοηθηθείτε στην απώλεια αυτών των κιλών, παρακάτω παρουσιάζονται μερικές απλές συμβουλές για τις ημέρες που θα ακολουθήσουν...

1) Μην παραλείπετε γεύματα

Στις γιορτές τα ωράρια των γευμάτων αλλάζουν, με το βασικό γεύμα της ημέρας να μετακινείται αργά το βράδυ και το πρωινό να πέφτει συχνά «θύμα» μιας βραδινής εξόδου. Πρέπει, συνεπώς, μετά το τέλος τους να μπει ένα πρόγραμμα στη διατροφή (με βάση την αρχή «να τρώτε λίγο και συχνά»), που θα συμπεριλαμβάνει οπωσδήποτε ένα καλό πρωινό. Στη συνέχεια, πρέπει να υπάρχουν σταθερά κενά ανάμεσα στα γεύματα, ώστε να ρυθμιστούν τα επίπεδα σακχάρου (γλυκόζης) στο αίμα και το αίσθημα της πείνας. Πρακτικά, αυτό σημαίνει πως δεν θα παραλείψουμε κανένα γεύμα (απαιτούνται τρία κύρια γεύματα και δύο σνακ την ημέρα).

2) Αποφύγετε την κατανάλωση περισσότερων από 2 ποτηριών αλκοόλ στην εβδομάδα. Μια μονάδα αλκοόλ αντιστοιχεί σε 125ml κρασί ή ένα μπουκάλι μπύρα ή μια μονή δόση λικέρ ή οινοπνευματώδους τύπου ούισκι ή βότκα.

3) Αποφύγετε τους απλούς υδατάνθρακες. Η αυξημένη κατανάλωση απλών υδατανθράκων (ζάχαρη, γλυκά, λευκό ρύζι, λευκό ψωμί, ζυμαρικά) την περίοδο των εορτών επιβάρυνε τον οργανισμό μας με επιπλέον θερμίδες και τον ώθησε στην υπερπαραγωγή ινσουλίνης. Τα αυξημένα επίπεδα ινσουλίνης με τη σειρά τους οδηγούν στη γρήγορη αποθήκευση της ενέργειας υπό μορφή λίπους. Μια καλή τακτική λοιπόν είναι να αποφεύγουμε



τα γλυκά και τους απλούς υδατάνθρακες και να εντάξουμε στο καθημερινό διαιτολόγιό μας τους σύνθετους υδατάνθρακες. Προτιμήστε ψωμί ολικής αλέσεως ή πολύσπορο, κριθαρέ-

νια παξιμάδια, πλιγούρι, αναποφλοιώτο ρύζι, ζυμαρικά ολικής άλεσης, κινόα, όσπρια, κεχρί, καλαμπόκι και βρώμη.

4) Μηντσιμπολογάτε μεταξύ των γευμάτων. Αντί της κατανάλωσης γλυκών και αλμυρών σνακ προτιμήστε 1-2 φρούτα μεταξύ των κυρίως γευμάτων.

5) Συστηματοποιήστε την κατανάλωση πρωινού γεύματος. Τα άτομα που δεν καταναλώνουν πρωινό, προσλαμβάνουν 30% περισσότερες θερμίδες κυρίως το βράδυ. Μπορείτε να επιλέξετε από τα ακόλουθα πρωινά γεύματα:

- Ένα τόστ και ένα ποτήρι χυμό.
- Γάλα με δημητριακά.
- Ένα αυγό βραστό με μια φρυγανιά και ένα φρούτο.
- Γιαούρτι με μέλι και δημητριακά.
- Ένα ποτήρι γάλα, μια μπάρα δημητριακών και ένα φρούτο.

6) Να έχετε πάντα ένα πιάτο σαλάτα της αρεσκείας σας μαζί με το κάθε γεύμα. Η σαλάτα περιορίζει την όρεξη καταλαμβάνον-

τας χώρο στο στομάχι, συνεπώς τρώτε λιγότερο από το κυρίως γεύμα.

7) Να πίνετε τουλάχιστον 8-10 ποτήρια νερό την ημέρα για να ρυθμίζεται σωστά η θερμοκρασία του σώματος και η όρεξη και να αποβάλλονται οι τοξίνες.

8) Το βραδινό σας γεύμα καλό θα ήταν να είναι ελαφρύτερο και περίπου το μισό σε ενεργειακή αξία από το μεσημεριανό. Παραδείγματα υγιεινών επιλογών για το βράδυ είναι τα ακόλουθα:

- Σαλάτα με τόνο και μια φρυγανιά.
- Γάλα με δημητριακά και ένα φρούτο.
- Ομελέτα με τυρί λάιτ και σαλάτα.
- Ντάκος με ανθότυρο και ντομάτα.

9) Τρώτε αργά και μασήστε καλά την τροφή. Υπολογίζεται ότι απαιτούνται περίπου 20 λεπτά για να φτάσει το σήμα του κορεσμού από το στομάχι στον εγκέφαλό μας.

10) Κρατήστε υγιεινά σνακ για τη δουλειά. Να έχετε πρόχειρα κάποια υγιεινά σνακ (φρέσκα φρούτα, μπάρες δημητριακών, σταφίδες κ.α.) στον εργασιακό σας χώρο, όταν οι συνάδελφοι αρχίζουν να φέρνουν διάφορες λιχουδιές, που ως επί το πλείστον δεν υστερούν σε θερμίδες και λιπαρά.

11) Αυξήστε την φυσική σας δραστηριότητα. Η συστηματική γυμναστική είναι απαραίτητη για να ξαναβρείτε την φόρμα σας. Ανεβείτε σκαλοπάτια, περπατήστε, κάνετε ποδήλατο ή/και επιστρέψτε στο γυμναστήριο. Ο ρυθμός απώλειας των κιλών δεν πρέπει να είναι πάνω από ένα κιλό την εβδομάδα για τους ενήλικους. Δεν θα πρέπει, όμως, να αναβάλετε το χάσιμο των νεοαποκτηθέντων κιλών, γιατί η προσπάθεια αργότερα θα είναι ακόμα πιο δύσκολη. Στα κιλά αυτά θα προστεθούν μετά και τα κιλά των επόμενων γιορτών και η παχυσαρκία θα εγκατασταθεί.



Η εβδομάδα στο ΕΚ: τράπεζες, Τρόικα, προετοιμασία ολομέλειας

Καλωσορίσατε στο 2014 - τη χρονιά των ευρωεκλογών. Η χρονιά ξεκινάει με την 6μηνη ελληνική προεδρία του Συμβουλίου και την είσοδο της Λετονίας στο ευρώ. Οι ευρωβουλευτές συνεδριάζουν στις επιτροπές αυτή την εβδομάδα για να εξετάσουν τη λειτουργία της Τρόικας, ψηφίζουν τη χρηματοδότηση προγραμμάτων για τη λαθρομετανάστευση και συζητούν τη διαχείριση των χρεοκοπημένων τραπεζών. Οι πολιτικές ομάδες ετοιμάζονται για την ολομέλεια της επόμενης εβδομάδας.

Το ΕΚ έχει αρχίσει έρευνα για τις μεθόδους και την αποτελεσματικότητα της Τρόικας (Ευρωπαϊκή Επιτροπή, Ευρωπαϊκή Κεντρική Τράπεζα και Διεθνές Νομισματικό Ταμείο) σε χώρες που χρειάστηκαν βοήθεια, όπως η Ελλάδα, η Ιρλανδία, η Πορτογαλία και η Κύπρος.

Τη Δευτέρα, η αντιπροσωπεία του ΕΚ επισκέπτεται την Πορτογαλία και την

Παρασκευή την Κύπρο, ενώ σε μεταγενέστερη ημερομηνία προγραμματίζει να επισκεφθεί την Ελλάδα. Την Πέμπτη η επιτροπή Απασχόλησης οργανώνει δημόσια ακρόαση για το θέμα.

Παράλληλα, οι πολίτες έχουν την ευκαιρία για πρώτη φορά στην ιστορία του κοινοβουλίου να συμμετάσχουν στη σύνταξη επίσημης έκθεσης παρεμβάλλοντας στη σελίδα του ΕΚ στο LinkedIn. Η έκθεση αφορά τις συνέπειες της Τρόικας στην απασχόληση και γενικότερα την κοινωνία.

Εισηγητής είναι ο Ισπανός Σοσιαλιστής Alejandro Cercas της επιτροπής Απασχόλησης του ΕΚ. Μπορείτε να πάρετε μέρος στη συζήτηση ακολουθώντας το σύνδεσμο δεξιά.

Εκπρόσωποι του ΕΚ και του Συμβουλίου ξεκινούν διαπραγματεύσεις την Τετάρτη για το κυοφορούμενο σύστημα διαχείρισης χρεοκοπημένων τραπεζών, που αποτελεί στοιχείο - κλειδί της ευρωπαϊκής τραπεζικής ένωσης.

Την Πέμπτη, η επιτροπή Πολιτικών Ελευθεριών ψηφίζει για τη διάθεση 2,8 δισεκατομμυρίων ευρώ για δράσεις στους τομείς του ασύλου και της νόμιμης και παράνομης μετανάστευσης στην ΕΕ για το 2014-2020. Επίσης ψηφίζει για 3,3 δισεκατομμύρια ευρώ για την ενίσχυση της ευρωπαϊκής συνεργασίας σε θέματα δημόσιας τάξης και ασφάλειας την ίδια χρονική περίοδο.



Η πρώτη εργάσιμη εβδομάδα του 2014 στο ΕΚ

Οι πολιτικές ομάδες ετοιμάζονται για την ολομέλεια της επόμενης εβδομάδας 13-16 Ιανουαρίου. Τα κυριότερα θέματα είναι: η αντιμετώπιση της χειραγώγησης των αγορών, η κατασκοπεία από το NSA και οι συμφωνίες ανταλλαγής δεδομένων με τις ΗΠΑ καθώς και η πώληση ευρωπαϊκής υπηκοότητας από κράτη μέλη.

Τέλος ο Έλληνας πρωθυπουργός κ. Α. Σαμαράς θα παρουσιάσει την προεδρία της χώρας στο συμβούλιο σε ομιλία του στην ολομέλεια.

Από τα Στελέχη του Κέντρου Ευρωπαϊκής Πληροφόρησης Λαμίας

ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΟ ΤΣΙΓΑΡΟΙ

OVALE

ΚΟΝΤΟΓΙΑΝΝΗΣ ΧΡΗΣΤΟΣ

ΤΗΛ. 22310 52519 - ΚΙΝ. 6980339990

ΠΑΤΡΟΚΛΟΥ 12 - ΛΑΜΙΑ

www.lamiaovale.gr

ΓΡΑΨΕ ΚΑΙ ΕΣΥ 1 ΣΥΝΔΡΟΜΗΤΗ

ΚΑΙ ΚΕΡΔΙΣΕ ΠΛΟΥΣΙΑ ΔΩΡΑ

ΓΙΑ ΤΟΝ ΑΝΔΡΑ, ΤΗΝ ΓΥΝΑΙΚΑ, ΤΟ ΠΑΙΔΙ

ΓΙΑ ΠΕΡΙΣΣΟΤΕΡΕΣ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΗΣΤΕ

ΜΕ ΤΑ ΓΡΑΦΕΙΑ ΤΗΣ ΕΦΗΜΕΡΙΔΑΣ ΣΤΟ ΤΗΛ. 22310 66101