

ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΕΣ ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ ΓΙΑ ΝΑ ΜΗΝ ΠΑΧΥΝΕΤΕ ΤΟ ΠΑΣΧΑ



Είναι γεγονός ότι το Μ. Σάββατο με την επιστροφή από τις εκκλησιές στα σπίτια μας, αρχίζουν και τα διατροφικά ολισθήματα τα οποία συνεχίζονται μέχρι και την Δευτέρα του Πάσχα. Αποτέλεσμα αυτής της κατάστασης είναι η πρόσληψη κατά μέσο όρο 1-2 κιλά.

Οι παρακάτω διατροφικές συμβουλές μπορούν να σας βοηθήσουν στην αποφυγή πρόσληψης βάρους:

- ✓ Το μεσημέρι του Μ. Σάββατου και στα πλαίσια της νηστείας μπορείτε να καταναλώσετε μια μερίδα λαδερού φαγητού (π.χ. φασολάκια, αγγινάρες κ.λ.π) ενώ το βράδυ μπορείτε να προτιμήσετε μαγειρίτσα αντί για τηγανιτή συκωταριά.
- ✓ Μια καλή λύση όσον αφορά τα κουλουράκια και το τσουρέκι είναι να τα εντάξετε στο πρωινό σας γεύμα μαζί με ένα ποτήρι ημιαποβουτυρωμένου γάλατος.
- ✓ Αναφορικά με το κρέας, προτιμείστε το κασίκι από το αρνί, επιλέξτε τα πιο άπαχα τμήματα του ζώου (όπως η σέλα και το μπούτι) και προσπαθήστε όσο μπορείτε να αποφύγετε την κατανάλωσης πέτσας. Να καταναλώνεται το αρνί με μέτρο, διότι το κρέας του περιέχει διπλάσιο λίπος απ' όσο το μοσχαρίσιο και λίγο περισσότερο από το χοιρινό.
- ✓ Η ύπαρξη της σαλάτας στο μεσημεριανό γεύμα θεωρείται απαραίτητη, καθώς τα λαχανικά επιφέρουν γρηγορότερα τον κορεσμό με αποτέλεσμα να τρώμε μικρότερες ποσότητες.
- ✓ Αν θέλετε να γλυκαθείτε μπορείτε να επιλέξετε κάποιο απλό παγωτό (χωρίς σιρόπια και ξηρούς καρπούς) καθώς είναι από τα επιδόρπια με τις λιγότερες θερμίδες και ταυτόχρονα περιέχει πολλά θρεπτικά συστατικά.
- ✓ Η κατανάλωση του αλκοόλ θα πρέπει να γίνεται με μέτρο (2-3 ποτά την ημέρα) γιατί το αλκοόλ αποδίδει αρκετές θερμίδες.

- ✓ Το βράδυ κάντε ένα ελαφρύ γεύμα όπως είναι το γιαούρτι με φρούτα, σαλάτα με άπαχο κρέας ή άπαχο τυρί, μια καταπραϋντική χορτόσουπα, σαλάτα με δυο αυγά βραστά.
- ✓ Ποτέ μην ξεχνάτε ότι η φυσική δραστηριότητα βοηθάει στην διατήρηση του βάρους, αφήστε τα μηχανάκια στην άκρη και γυρίστε εσείς τη σούβλα, χορέψτε με τους φίλους σας και τους συγγενείς σας και το απογευματάκι κάντε έναν περίπατο στην εξοχή