

## ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ ΓΙΑ ΤΙΣ ΚΑΛΟΚΑΙΡΙΝΕΣ ΔΙΑΚΟΠΕΣ



Είτε πάμε διακοπές σε ένα νησί είτε μείνουμε στην πόλη και κάνουμε μικρές αποδράσεις, τη διατροφή μας πάντα θα πρέπει να την προσέχουμε. Τους καλοκαιρινούς μήνες ο συνδυασμός της αύξησης της θερμοκρασίας μαζί με την πιο χαλαρή διάθεση μας κάνει λιγότερο προσεκτικούς με αποτέλεσμα να αλλάζουν κατά πολύ τη διατροφική μας συμπεριφορά.

Ακολουθούν κάποιες διατροφικές συμβουλές για την παραλία και όχι μόνο.

- ✓ Η **επαρκής ενυδάτωση** κρίνεται κάτι παραπάνω από απαραίτητη. Θα πρέπει να λαμβάνουμε γύρω στο 1,5 - 2 λίτρα υγρών ημερησίως. Η ενυδάτωση δεν γίνεται μόνο μέσω του νερού, το οποίο συνήθως αποτελεί την πρώτη επιλογή, αλλά και μέσω κατανάλωσης χυμών, γάλατος, τσαγιού και άλλων ροφημάτων.
  - Καλό θα ήταν να αποφύγετε την κατανάλωση ροφημάτων πλούσιων σε σάκχαρα όπως καφέδες με σιρόπια, μιλκ σεικς κ.τ.λ. γιατί μας επιβαρύνουν με θερμίδες.
- ✓ Καλό θα ήταν να κάνετε **5 γεύματα ημερησίως** και να αποφεύγετε τα λίγα και μεγάλα γεύματα. Τα συχνά γεύματα εφοδιάζουν τον οργανισμό με ενέργεια για να μπορέσει να ανταπεξέλθει στις δραστηριότητες αλλά και στην καλύτερη διαχείριση της πείνας. Επίσης, τα μικρά γεύματα διευκολύνουν καλύτερα τη διαδικασία της πέψης.
- ✓ Τα **φρούτα και τα λαχανικά** είναι μια πολύ καλή επιλογή για την παραλία γιατί είναι νόστιμα, θρεπτικά αλλά και εύκολα να μεταφερθούν. Προτιμήστε για την παραλία να επιλέξετε μια πλούσια σαλάτα λαχανικών με λίγο τυράκι ή άλλη πρωτεΐνη όπως ψάρι ή κοτόπουλο. Προσοχή στις σαλάτες των beach bar καθώς οι «περίπλοκες» sauce μπορεί να είναι θερμιδικές βόμβες (¼ φλ. μιας λιπαρής σάλτσας μπορεί να αποδώσει ακόμη και 250 θερμίδες). Καλό θα ήταν να δώσετε λίγη προσοχή στα κρουτόνς και τα κομματάκια μπέικον που αυξάνουν το θερμιδικό περιεχόμενο

- ✓ Καλές επιλογές τροφίμων για την παραλία είναι και τα [σαντουιτσάκια με ψωμί ολικής άλεσης με σολομό ή γαλοπούλα ή τυρί και λαχανικά](#). Εύκολο να τα μεταφέρετε και να μην αλλοιωθούν εύκολα από τις υψηλές θερμοκρασίες είναι οι ρυζοκοφρέτες, οι μπάρες δημητριακών ολικής άλεσης χωρίς σοκολάτα, τα κριτσίνια ολικής άλεσης.
- ✓ Το χαλαρό πνεύμα των διακοπών πολλές φορές έχει σαν αποτέλεσμα την κατανάλωση μεγάλης ποσότητας αλκοολούχων ποτών ακόμη και κατά τη διάρκεια της μέρας στην παραλία. Δυστυχώς όμως, [το αλκοόλ περιέχει πολλές θερμίδες](#), 1 γραμμάριο αλκοόλ αποδίδει 7 θερμίδες. Αν δε το ποτό έχει και ζάχαρη ή χυμό ή αναψυκτικό τότε το θερμιδικό του περιεχόμενο αυξάνεται.
  - Τα ποτά με τη χαμηλότερη περιεκτικότητα σε αλκοόλ είναι η μύρα και το κρασί
  - Περιορίστε την κατανάλωση κάποιων κοκτέιλ που είναι πλούσια σε σάκχαρα και θερμίδες π.χ. 1 ποτήρι μοχίτο μας δίνει από 160-220 θερμίδες και 1 ποτήρι pina colada Γύρω στις 260 θερμίδες.
  - Περιορίστε την κατανάλωση κάποιων κοκτέιλ που είναι πλούσια σε σάκχαρα και θερμίδες
  - Μην παραλείπετε να πίνετε αρκετό νερό ενδιάμεσα της κατανάλωσης του ποτού σας
- ✓ Όταν θέλετε να φάτε εκτός σπιτιού, [επιλέξτε με γνώμονα και την ασφάλεια σας το εστιατόριο που θα γευματίσετε](#).