

## ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΟΣ ΟΔΗΓΟΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΠΕΡΙΟΔΟ ΤΩΝ ΕΟΡΤΩΝ



Τα Χριστούγεννα και η Πρωτοχρονιά είναι μέρες χαλάρωσης και διασκέδασης. Οι γιορτές μας δίνουν την ευκαιρία να βγούμε έξω και να δούμε φίλους. Αυτές τις μέρες, είναι πολλές οι φορές που βρισκόμαστε γύρω από ένα εορταστικό τραπέζι γεμάτο λιχουδιές και οι αντιστάσεις μας χαλαρώνουν. Σαφώς και τις γιορτές δεν πρέπει να αγχωνόμαστε για το βάρος μας χωρίς αυτό να σημαίνει ότι πρέπει να τρώμε χωρίς αύριο. Φροντίστε να έχετε ένα μέτρο στην κατανάλωση φαγητού και ποτού ούτως ώστε να αποφύγετε δυσάρεστες επιπτώσεις όπως είναι οι γαστρεντερικές διαταραχές και η αύξηση του βάρους.

### **Συμβουλές για τις μέρες των εορτών**

- ♦ Τις ημέρες που έχετε κάποιο εορταστικό τραπέζι φροντίστε τα υπόλοιπα γεύματα της μέρας να μην είναι πλούσια σε λιπαρά και θερμίδες. Αποφύγετε να μένετε νηστικοί όλη μέρα για να φάτε το βράδυ, γιατί το πιο πιθανό είναι να καταναλώσετε μεγαλύτερη ποσότητα φαγητού.
- ♦ Αν υπάρχει μπουφές δείτε πρώτα προσεκτικά τι προσφέρεται και μετά αφού αποφασίσετε τι πραγματικά θέλετε, γεμίστε το πιάτο σας αποφεύγοντας να δοκιμάσετε όλα τα πιάτα.
- ♦ Γεμίστε ένα μεγάλο μέρος του πιάτου σας με λαχανικά, καθώς οι φυτικές ίνες που περιέχουν επιφέρουν γρηγορότερα τον κορεσμό.
- ♦ Δώστε προσοχή στα ορεκτικά που προσφέρονται πριν καθίσετε στο τραπέζι για το κυρίως γεύμα.

- Μην καταναλώνετε την πέτσα της γαλοπούλας και του γουρουνόπουλου καθώς αποδίδουν πολλές θερμίδες, επιβαρύνουν το στομάχι και μας εφοδιάζουν με «κακά» λιπαρά οξέα.
- Καταναλώστε με μέτρο τα γλυκά. Τα γλυκά με τις λιγότερες θερμίδες είναι οι δίπλες (περίπου 90 -110 θερμίδες), ενώ τα γλυκά με τις περισσότερες θερμίδες είναι η βασιλόπιτα και η πουτίγκα. Η βασιλόπιτα μας δίνει πάνω από 380 θερμίδες και η πουτίγκα γύρω στις 330 θερμίδες.
- Δώστε προσοχή στα συνοδευτικά των αλκοολούχων ποτών και προτιμήστε στικς λαχανικών (π.χ. αγγουράκια, καροτάκια) από πατατάκια.
- Μην κάθεστε ακίνητοι αλλά διασκεδάστε και χορέψτε.

### **Όταν κάνετε τραπέζι στο σπίτι σας**

- φτιάξτε και κάποιο άλλο πιάτο που δεν περιέχει πολλές θερμίδες και λιπαρά ούτως ώστε οι καλεσμένοι σας αλλά και εσείς να έχετε τη δυνατότητα επιλογής
- σερβίρετε τα κρέατα σας ξεχωριστά από τις σάλτσες για να βάλει όσο θέλει ο καθένας
- φτιάξτε πολλές σαλάτες με διαφορετικά λαχανικά και αποφύγετε τις λιπαρές σάλτσες (π.χ. μαγιονέζα) και τα παχιά τυριά
- προσπαθήστε να μην τσιμπολογάτε κατά τη διάρκεια του μαγειρέματος
- μην πιέζετε τους καλεσμένους σας να δοκιμάσουν απ' όλα τα πιάτα προκειμένου να αξιολογήσουν τις μαγειρικές σας ικανότητες

### **Όταν γευματίζετε εκτός σπιτιού**

- αν πάτε σε κάποιο εστιατόριο αποφύγετε τα αλά καρτ μενού καθώς θα μπειτε στο πειρασμό να φάτε όλα τα πιάτα αφού τα πληρώσατε
- αν μπορείτε πάρτε κι εσείς μέρος στην επιλογή του εστιατορίου κι επιλέξτε κάποιο που γνωρίζετε ότι δεν έχει βαριά κουζίνα

### **Συμβουλές για την κατανάλωση του Αλκοόλ**

Τις μέρες των εορτών γίνεται πολύ μεγάλη κατανάλωση αλκοόλ. Καλό θα ήταν να καταναλώνουμε το αλκοόλ με μέτρο, ιδιαίτερη προσοχή θα πρέπει να δοθεί από άτομα με προβλήματα υγείας. Επίσης, θα πρέπει να επισημανθεί ότι η υψηλή κατανάλωση αλκοόλ εκτός από τις δυσμενείς επιπτώσεις στην υγεία μας επηρεάζει και το βάρος μας. Το αλκοόλ είναι θερμιδικά πυκνό καθώς 1 γραμμάριο αλκοόλ αποδίδει 7 θερμίδες. Όσο μεγαλύτερη περιεκτικότητα σε αλκοόλ έχει ένα ποτό τόσο περισσότερες θερμίδες δίνει. Τα ποτά με το χαμηλότερο θερμιδικό περιεχόμενο είναι η μπύρα και το κρασί.

Για να αποφευχθούν οι ανεπιθύμητες δράσεις του αλκοόλ καλό θα ήταν να μην πίνετε με άδειο στομάχι και να καταναλώνετε αρκετά υγρά ούτως ώστε να εξαιρεθούν οι πιθανότητες εμφάνισης αφυδάτωσης.

Σε περίπτωση που τα συμπτώματα της μέθης γίνουν ορατά

- ♦ επιβάλλεται η κατανάλωση αρκετής ποσότητας υγρών
- ♦ κάντε ένα ελαφρύ γεύμα και αποφύγετε τις λιπαρές τροφές
- ♦ μην λαμβάνετε χάπια με άδειο στομάχι
- ♦ μην καταναλώνεται καφέ ή άλλα προϊόντα με καφεΐνη.