

## Διατροφικές συμβουλές μετά τις γιορτές



Οι γιορτές περάσανε και σύμφωνα με έρευνες συνήθως μας αφήνουν ως «δώρο» 1,5- 2 κιλά επιπλέον. Οι μέρες των Χριστουγέννων και της Πρωτοχρονιάς περιλαμβάνουν πολλά γλυκά, όπως μελομακάρονα, δίπλες και κουραμπιέδες, αλλά και τρόφιμα πλούσια σε κορεσμένα λιπαρά, αφού τα γεύματα περιλαμβάνουν κυρίως κόκκινο κρέας. Τις μέρες αυτές παρατηρείτε και αυξημένη κατανάλωση αλκοόλ.

Επομένως οι μέρες που ακολουθούν μετά τις γιορτινές θα πρέπει ουσιαστικά να έχουν ένα διορθωτικό χαρακτήρα.

Για να αντισταθμιστεί η αυξημένη πρόσληψη των κορεσμένων λιπαρών οξέων, τα οποία ευθύνονται για την αύξηση της «κακής»

χοληστερόλης (LDL) θα πρέπει να αυξήσουμε την πρόσληψη των αντιοξειδωτικών και να μειώσουμε την πρόσληψη των ζωικών λιπαρών. Σημαντικό ρόλο στην προσπάθεια αυτή παίζει και η άσκηση. Επομένως από την μια πλευρά αυξάνεται η κατανάλωση φρούτων και λαχανικών, που είναι κύριες πηγές αντιοξειδωτικών, και από την άλλη μειώνεται η πρόσληψη των τροφών που είναι πλούσιες σε ζωικά λίπη. Τροφές που περιέχουν ζωικά λιπαρά είναι το κόκκινο κρέας (μοσχάρι, αρνί, χοιρινό και οι κιμάδες τους), τα τυριά, τα γαλακτοκομικά προϊόντα, τα αυγά, το ζωικό βούτυρο και βέβαια φαγητά που περιέχουν κρυμμένα όσα προαναφέραμε (π.χ. κέικ, πίτες, πάστες κ.α.). Βέβαια δεν θέλουμε να αποκλείσουμε από την διατροφή μας τελείως τα παραπάνω τρόφιμα αλλά να τα καταναλώνουμε με μέτρο.

Συνοψίζοντας λοιπόν, μερικές διατροφικές οδηγίες που πρέπει να ακολουθηθούν είναι:

- Κατανάλωση 5 μερίδων φρούτων και λαχανικών ημερησίως.
- Περιορισμός της κατανάλωσης κόκκινου κρέατος 1-2 φορές την εβδομάδα.
- Κατανάλωση ημίπαχων γαλακτοκομικών προϊόντων αντί για πλήρη.
- Περιορισμός της κατανάλωσης του αλκοόλ.
- Κατανάλωση ψαριών τουλάχιστον 1 φορά την εβδομάδα.
- Κατανάλωση όσπριων και «λαδερών» 2-3 φορές την εβδομάδα.
- Επιλογή κίτρινων τυριών που είναι χαμηλά σε λιπαρά αντί για τα κανονικά.
- Περιορισμός τροφίμων που περιέχουν ζωικό λίπος.
- Χρήση ελαιολάδου στην μαγειρική.