

«Διατροφή για την παραλία και γλυκό κάθε μέρα», από τον Δημήτρη Γρηγοράκη Κλινικό Διαιτολόγο- Διατροφολόγο, PhD και το logodiatrofis.gr!

Γνωρίστε τις βασικές προτεραιότητες για διατροφή στην παραλία.

Οι καλοκαιρινές διακοπές πλησιάζουν και για ακόμη μια φορά αγχωνόμαστε για να αποκτήσουμε το τέλειο σώμα σε χρόνο dt. Ωστόσο, **δε θα πρέπει να αφήσουμε να μας καταβάλει ο πανικός για αποτοξίνωση και μονοφαγία**, προκειμένου να επιτύχουμε γρήγορη απώλεια βάρους.

Αντίθετα βασικές μας προτεραιότητες είναι να εφαρμόσουμε **μία διατροφή, η οποία θα στοχεύει σε:**

Ενυδάτωση της επιδερμίδας

Εφόσον οι υψηλές θερμοκρασίες και η συνεχής έκθεση στον ήλιο το καλοκαίρι αποτελούν αίτια αφυδάτωσης του οργανισμού μας.

Επίσης, δεν θα πρέπει να ξεχνάμε ότι η **επαρκής πρόσληψη υγρών** συμβάλλει σημαντικά και στο αδυνάτισμα. Συγκεκριμένα, η **κατανάλωση 500ml νερού μπορεί να προκαλέσει αύξηση του μεταβολισμού κατά 30%**, ενώ η **κατανάλωση 1.5 λίτρου νερού ημερησίως μπορεί να αυξήσει την ημερήσια δαπάνη ενέργειας κατά 48 θερμίδες**.

Αντίθετα, η **ανεπαρκής ενυδάτωση του οργανισμού αυξάνει τις πιθανότητες εμφάνισης της παχυσαρκίας**. Αυτό γιατί στην προσπάθεια του σώματος να αντιμετωπίσει την ανεπαρκή παρουσία υγρών αναζητά την πρόσληψη λιπαρής τροφής, αφού ο μεταβολισμός των λιπών αποδίδει αρκετά μεγάλη ποσότητα νερού συγκριτικά με

το μεταβολισμό των υδατανθράκων και των πρωτεϊνών.

Ωστόσο, είναι σημαντικό να αναφέρουμε ότι εκτός από την κατανάλωση νερού – που πρέπει να αποτελεί την πρώτη μας επιλογή – η ενυδάτωση του οργανισμού μας μπορεί να επιτευχθεί και μέσω της **κατανάλωσης διαφόρων ποτών ή ροφημάτων** όπως: χυμοί, γάλα, ελληνικός ή στιγμιαίος καφές, σόδα, τσάι αναψυκτικά χωρίς ζάχαρη, αφεψήματα, αλλά και μέσα από αρκετές τροφές, όπως είναι τα φρούτα και τα λαχανικά.

Έτσι, μην αφήνετε καμία μέρα να περάσει χωρίς να καταναλώσετε τουλάχιστον **8-10 ποτήρια υγρών**.

Προετοιμασία για λαμπερό και ασφαλές μαύρισμα

Όλοι πλέον γνωρίζουμε ότι η υπερβολική έκθεση στον ήλιο όχι μόνο δεν μας κάνει καλό αλλά αντίθετα αυξάνει την πιθανότητα εμφάνισης καρκίνου του δέρματος, λόγω του ότι η υπεριώδης ακτινοβολία ενισχύει την παραγωγή ελευθέρων ριζών.

Έτσι, λίγο πριν αφεθούμε στα χάρδια του ήλιου καλό είναι να έχουμε ενισχύσει τη διατροφή μας με **τρόφιμα πλούσια στις αντιοξειδωτικές ουσίες** (βιταμίνη E, C, A) και στις **βιταμίνες του συμπλέγματος B** συνδυάζοντας ταυτόχρονα αντιηλιακή προστασία και τόνωση του μεταβολισμού.

Τέτοιες είναι: Ντομάτα, καρπούζι, καρότα, σπανάκι, λάχανο, καλαμπόκι, λαχανάκια Βρυξελλών, θαλασσινά, βερίκοκα, ροδάκινα, ψάρια, ακτινίδια, λεμόνια, ξηροί καρποί.

Αποφυγή διατροφικών υπερβολών

Το ότι είναι καλοκαίρι δεν συνεπάγεται ότι θα ξεχάσουμε τις καλές διατροφικές συνήθειες και θα ενδώσουμε σε όλους τους γευστικούς πειρασμούς.

Είναι πολύ βασικό να ακολουθούμε **συχνότητα γευμάτων καθ' όλη τη διάρκεια της ημέρας**, προκειμένου να διατηρήσουμε

ενεργοποιημένο το μεταβολισμό.

Επιπλέον, καταναλώνουμε **τρόφιμα από όλες τις ομάδες**, μιας και όλα συνεισφέρουν στην κάλυψη των θρεπτικών απαιτήσεων, αρκεί να καταναλώνονται σε κανονικές ποσότητες και στη σωστή συχνότητα.

Για παράδειγμα, στην ταβέρνα ξεκινάμε με μία μεγάλη σαλάτα και στη συνέχεια βάζουμε μία πιρουνιά από κάθε μεζέ στο πιάτο μας, έτσι ώστε να βλέπουμε πόσο τρώμε και να μην τσιμπολογάμε από τα πιάτα των άλλων. Ακόμα και στην περίπτωση των γλυκών και στο αλκοόλ δε λέμε όχι, αλλά επιλέγουμε εκείνα που έχουν τη μικρότερη επιβάρυνση στον οργανισμό μας.

Όσον αφορά στο **αλκοόλ**, προτιμάμε **κρασί ή μπίρα** που έχουν λιγότερες θερμίδες και μικρότερη περιεκτικότητα σε αλκοόλ.

Στην περίπτωση του **γλυκού** επιλέγουμε εκείνα που δεν περιέχουν ζάχαρη. Επιλέξτε για παράδειγμα παγωτό με γεύση Βανίλια με γλυκαντικό φυσικής προέλευσης από εκχύλισμα του φυτού stevia, το οποίο έχει φυσική γλυκιά γεύση, έχει χαμηλό γλυκαιμικό Δείκτη, 30% λιγότερα λιπαρά και μόνο 66 θερμίδες ανά μερίδα.

Μπορείτε να ενισχύσετε τη διατροφική του αξία με **φρέσκα φρούτα**.

Ένα ακόμη καλοκαιρινό γλύκισμα είναι και το **ζελέ χωρίς ζάχαρη**, που μπορεί να καλύψει την ανάγκη μας για γλυκό με πολύ χαμηλές θερμίδες. Η περιεκτικότητά του σε λιπαρά είναι μηδενική και η θερμιδική του απόδοση χαμηλή.

Έτσι, οι συγκεκριμένες διατροφικές προτάσεις θα μας βοηθήσουν να διατηρήσουμε τη σιλουέτα μας χωρίς να στερηθούμε αγαπημένες γεύσεις.



Δημήτρης Γρηγοράκης

Κλινικός Διαιτολόγος- Διατροφολόγος, PhD

Επιστημονικός Διευθυντής Κέντρου Διαιτολογικής Υποστήριξης & Μεταβολικού Ελέγχου ΑΠΙΣΧΝΑΝΣΙΣ – ΛΟΓΩ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ & Πρόεδρος Ελληνικής Διατροφολογικής Εταιρείας

Κολωνάκι: Σκουφά 32 & Δημοκρίτου, ΤΚ. 106 73 Τηλ.: 2103647517, 2103617502, 2103615603 – Fax: 2103615603

Άνω Πατήσια: Πρόμπονα 27 & Επινίκου, ΤΚ. 111 43 Τηλ.: 2102520977, 2102582465 – Fax: 2102582465

Email: grigorakis@logodiatrofis.gr

<https://logodiatrofis.gr/diatrofh-paralia-gluko-kathe-mera>