

# Διατροφικοί Μύθοι του καλοκαιριού, από τον Δημήτρη Μπερτζελέτο Διαιτολόγο – Διατροφολόγο, M.Sc. και το [mednutrition.gr](http://mednutrition.gr)!

Το καλοκαίρι χάνω πιο εύκολα κιλά. Το καλοκαίρι μπορώ καλύτερα να ελέγξω το βάρος μου. Το καλοκαίρι βοηθάει στο κάψιμο του λίπους. Πολλοί είναι οι μύθοι που σχετίζονται με το καλοκαίρι, κυρίως όσον αφορά στον έλεγχο του βάρους. Ας ξετυλίξουμε τους μύθους και τις αλήθειες του καλοκαιριού.

## **Μύθος 1: «Πίνω συχνά μπύρα το καλοκαίρι γιατί με ξεδιψάει»**

Στην Ελλάδα ισχύει το παράδοξο σε σχέση με τις άλλες ευρωπαϊκές χώρες, η μπύρα να αποτελεί εποχικό προϊόν. Αν και με χαμηλή κατά κεφαλή κατανάλωση μπύρας (4θ λίτρα/καταναλωτή) (1,2), ο Έλληνας συνηθίζει να πίνει μπύρα για να ξεδιψάει. Υπολογίζεται ότι το 60% της ετήσιας κατανάλωσης γίνεται από το Μάιο μέχρι το Σεπτέμβριο. Η μπύρα είναι οινοπνευματώδες ποτό, δηλαδή περιέχει αιθυλική αλκοόλη. Αυτό σημαίνει ότι η δράση της είναι αντιθετική ως προς την ενυδάτωση.

**Συμβουλή:** Αν θέλετε να ενυδατωθείτε στο απαιτητικό καλοκαίρι προτιμήστε το απλό νερό, τους χυμούς, τα φρούτα, τα λαχανικά, τα ροφήματα (αρκεί να μην έχουν υψηλή περιεκτικότητα σε ζάχαρη), ακόμα και τα αναψυκτικά (αρκεί να μην το παρακάνετε!). Αν θέλετε να πιείτε μια παγωμένη μπύρα, προτιμήστε να το κάνετε χωρίς να είστε διψασμένοι, πιείτε 1-2 ποτήρια νερό αμέσως πριν την κατανάλωσή της!

## **Μύθος 2: «Πιάσε νερό παγωμένο από το βάθος του ψυγείου για να ξεδιψάσω»**

Πολλές φορές, νιώθοντας εξάντληση από την πολύ υψηλή θερμοκρασία, θέλουμε να μπούμε σε ένα ψυγείο ή να πιούμε ένα πολύ παγωμένο ρόφημα. Αυτό ναι μεν είναι μια λογική αντίδραση έναντι της υπερβολικής «ζέστης», αλλά η κατανάλωση πολύ παγωμένου ροφήματος δεν εξυπηρετεί την ενυδάτωση. Αντίθετα, επειδή η απορρόφησή του από τον πεπτικό σωλήνα είναι καθυστερημένη, η ενυδάτωση δεν επιτυγχάνεται έγκαιρα, ούτε αποτελεσματικά. Μάλιστα ένα πολύ παγωμένο ρόφημα, λόγω της πολύ χαμηλής θερμοκρασίας του δίνει ψευδαίσθηση του γρήγορου ξεδιψάσματος, χωρίς όμως να έχει καταναλωθεί η απαιτούμενη ποσότητα.

**Συμβουλή:** Για πιο αποτελεσματική ενυδάτωση, προτιμάτε δροσερά ροφήματα. Τα πολύ κρύα ροφήματα δεν απορροφώνται έγκαιρα και αποτελεσματικά (3). Μην πίνετε «μονοκοντυλιά» το ρόφημά σας, πιείτε το με συχνές καλές γουλιές σε τακτά διαστήματα και θα ενυδατωθείτε καλύτερα !

## **Μύθος 3: «Το καλοκαίρι έχω καλύτερο μεταβολισμό»**

Τον χειμώνα, λόγω της ανάγκης προσαρμογής στις χαμηλές θερμοκρασίες ο άνθρωπος καίει ακόμα και 10% παραπάνω θερμίδες σε ηρεμία, σε σχέση με το καλοκαίρι. Με λίγα λόγια, η αλήθεια είναι ακριβώς αντίθετη με τη γενική πεποίθηση. Το καλοκαίρι, που η φυσική δραστηριότητα είναι αυξημένη (ευκολία για περπάτημα, καλοκαιρινά σπορ, μπάνιο στη θάλασσα κ.ά.), σε συνδυασμό με το γεγονός ότι ο εγκλεισμός στο σπίτι, άρα και στις «διατροφικές του παγίδες», διαρκεί πολύ λιγότερο, μπορεί κανείς να ελέγξει το βάρος του πιο αποτελεσματικά.

**Συμβουλή:** Εκμεταλλευτείτε τις δροσερές ώρες της μέρας και εντάξτε δραστηριότητα, δημιουργήστε ρουτίνα δραστηριότητας, ώστε τον χειμώνα να μπορείτε να είστε συνηθισμένοι σ' αυτήν τη ρουτίνα. Επίσης, μην ξεχνάτε ότι διατροφικές παγίδες δεν υπάρχουν μόνο στο σπίτι, η υπερβολική βόλτα το καλοκαίρι κατά τις νυχτερινές ώρες εγκυμονεί διατροφικούς κινδύνους. Προσοχή στην κατανάλωση αλκοόλ και «δροσιστικών» κοκταίηλ, που πολλές φορές είναι βόμβες θερμίδων. Προσοχή και στις απολαύσεις των εδεσμάτων που συνοδεύουν το αλκοόλ (ποικιλίες, μεζέδες).

## **Μύθος 4: «Ρίξε αλάτι, το καλοκαίρι το χρειάζεται ο οργανισμός»**

Είναι αλήθεια ότι το αλάτι προκαλεί κατακράτηση υγρών, γι' αυτό το καλοκαίρι σε μεγάλους καύσωνες ακούμε οδηγίες που προτείνουν να χρησιμοποιούμε περισσότερο αλάτι. Χρειάζεται προσοχή, γιατί ήδη οι Έλληνες φαίνεται να καταναλώνουμε 30-40% περισσότερο αλάτι από αυτό που χρειαζόμαστε ημερησίως (5γρ), κάτι που έχει σοβαρές επιπτώσεις στην υγεία μας (καρδιαγγειακά, υπέρταση, είδη καρκίνου κ.ά.). Μάλιστα, πρόσφατη μελέτη υπό τον ΕΦΕΤ έδειξε ότι οι Έλληνες οφείλουν να αλλάξουν συμπεριφορά, να αποκτήσουν περισσότερη γνώση γύρω από τις επιπτώσεις και τις τροφές που περιέχουν αλάτι και να μάθουν να διαβάζουν τις ετικέτες (4).

**Συμβουλή:** Πιο δόκιμη είναι η πρόταση ότι μπορείτε να αυξήσετε την κατανάλωση του αλατιού κατά τις πολύ ζεστές ημέρες του καλοκαιριού, αρκεί να παίρνετε τη σωστή ποσότητα κατά τη διάρκεια όλου του χρόνου.

## **Μύθος 5: «Προσθέτω θαλασσινό αλάτι στη διατροφή μου. Είναι λιγότερο βλαβερό».**

Το θαλασσινό αλάτι σε σχέση με το επιτραπέζιο έχουν ακριβώς

την ίδια ποσότητα νατρίου. Η διαφοροποίησή τους έγκειται στη γεύση, στη μορφή και στη διαδικασία παραγωγής τους (5).

**Συμβουλή:** Είτε καταναλώνετε θαλασσινό αλάτι, είτε επιτραπέζιο, η ποσότητα νατρίου είναι καλό να μην υπερβαίνει τα 2300mg (=5 γρ αλάτι)

## **Μύθος 6: «Τρώω σκόρδο για να απωθήσω τα κουνούπια»**

Κι όμως έχει απασχολήσει την επιστημονική κοινότητα το αν το σκόρδο μπορεί να αποτελέσει εντομοαπωθητικό. Έχει γίνει μελέτη στο Πανεπιστήμιο του Κονέκτικατ, χωρίς όμως να φαίνεται η επίδραση της κατανάλωσης του σκόρδου να σχετίζεται με τις ..επισκέψεις των κουνουπιών. Στην ίδια μελέτη διατυπώθηκε η πρόταση να γίνει νέα μελέτη, με μεγαλύτερη κατανάλωση σκόρδου (6).

**Συμβουλή:** Δε χρειάζεται να απωθήσετε τους συνανθρώπους σας, ούτε τον/τη σύντροφό σας με την υπερκατανάλωση σκόρδου, ώστε να έχετε έναν άνετο ύπνο χωρίς κουνούπια και συναφή πτερόεντα.

## **Μύθος 7: «Κάνω κοιλιακούς για να κάνω επίπεδη κοιλιά».**

Οι κοιλιακοί ή η γυμναστική «τοπικά» δε φαίνεται να βοηθάνε στο τοπικό πάχος. Μπορεί να αναπτύξετε μυϊκά την εκάστοτε περιοχή, αυτό όμως δεν σημαίνει ότι μειώνετε τοπικά το λίπος με αυτόν τον τρόπο. Η σωστή διατροφή οφείλει να είναι θεμέλιο μιας προσπάθειας για καλύτερο κορμί. Πρόσφατη μελέτη που δημοσιεύτηκε στο Journal of Nutrition έδειξε ότι αν καταναλώνει κανείς καθημερινά 3 μερίδες προϊόντων ολικής αλέσεως (μαύρο ψωμί, καστανό ρύζι, δημητριακά και ζυμαρικά ολικής αλέσεως κ.ά.) έχει μεγαλύτερη πιθανότητα να παρουσιάζει χαμηλότερο κοιλιακό λίπος από αυτούς που τρώνε επεξεργασμένα τρόφιμα αποκλειστικά. Στην εν λόγω μελέτη, φάνηκε ότι η

ενίσχυση κατά 8 γρ φυτικών ινών για κάθε 1000 θερμίδες οδηγούσε σε επιπλέον απώλεια 1 κιλό περίπου.

**Συμβουλή:** Τρώτε μεσογειακά, τρώτε προϊόντα ολικής αλέσεως, προσέξτε το σύνολο των θερμίδων και ασκηθείτε. Προτιμήστε ασκήσεις που ενεργοποιούν μεγάλες μυϊκές ομάδες (τρέξιμο, κολύμπι, ποδήλατο) και μην περιοριστείτε σε κοιλιακούς και διάφορες άλλες ασκήσεις ...τοπικού επιπέδου.

## ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ



**ΔΗΜΗΤΡΗΣ Π. ΜΠΕΡΤΖΕΛΕΤΟΣ** Διαιτολόγος – Διατροφολόγος, M.Sc.

Ο Δημήτρης Μπερτζελέτος είναι Διαιτολόγος – Διατροφολόγος, με μεταπτυχιακές σπουδές στη Δημόσια Υγεία και στην Εκπαίδευση Ενηλίκων. Δραστηριοποιείται επαγγελματικά στην Τρίπολη, συνεργάζεται επιστημονικά στην ΠΑΕ Αστέρα Τρίπολης, ενώ παρέχει τις υπηρεσίες του στο Κέντρο Αποκατάστασης «Παλλάδιον»

[Γνωρίστε τον αρθογράφο](#)

<https://www.mednutrition.gr/portal/lifestyle/systaseis-diatrofis/12504-diatrofikoi-mythoi-tou-kalokairiou>