

«Πότε και γιατί αποζητάς κάτι παχυντικό; Τι μπορείς να κάνεις για να το αποφύγεις;» από τον κλινικό διαιτολόγο - διατροφολόγο Νικόλαο Θυμιανίδη και το tlife.gr!

Εσένα ποια είναι η αδυναμία σου στη διατροφή; Μήπως αυτή λέγεται σοκολάτα; Ή μήπως είσαι από τις γυναίκες που δεν μπορούν χωρίς κάποιο αλμυρό – και παχυντικό – σνακ εκεί κατά το απογευματάκι; Όποια και να είναι η διατροφική αμαρτία σου, εκείνο που πρέπει να γνωρίζεις είναι πως δεν είσαι η μόνη. Σχεδόν κάθε γυναίκα εμφανίζει καθημερινά έντονες επιθυμίες για λιχουδιές...

Ο Κλινικός Διαιτολόγος Διατροφολόγος Νικόλαος Θυμιανίδης είναι εδώ για να αναλύσει το πως και το γιατί, αλλά και να σου δώσει πολύτιμες συμβουλές για να νικήσεις τις επιθυμίες σου!

«Οι επιθυμίες για λιχουδιές αποτελούν αναπόσπαστο μέρος της σχέσης μας με το φαγητό! Σύμφωνα με έρευνες, το 97% των γυναικών παρουσιάζουν αυτές τις έντονες επιθυμίες για λιχουδιές και τουλάχιστον τις μισές φορές υποχωρούν σε αυτές» επισημαίνει ο διαιτολόγος.

Δεν πεινάς...

Πριν σου εξηγήσει γιατί συμβαίνει αυτό, ο διαιτολόγος το ξεκαθαρίζει: Υπάρχει μεγάλη διαφορά ανάμεσα στην επιθυμία για λιχουδιά και στην πραγματική πείνα. Όταν κάποιος είναι πεινασμένος τρώει οτιδήποτε, ενώ οι έντονες επιθυμίες αφορούν συγκεκριμένα τρόφιμα όπως πατατάκια ή σοκολάτα!

ΠΟΤΕ ΣΥΜΒΑΙΝΕΙ ΚΑΙ ΓΙΑΤΙ;

Πολλές από τις παρακάτω παρατηρήσεις θα τις έχεις δει να συμβαίνουν σε καθημερινή βάση! Διάβασε όμως, τότε και για ποιους ακριβώς λόγους σου έρχεται η επιθυμία για... τσιμπολόγημα:

- Έντονη επιθυμία για λιχουδιές παρατηρείται συνήθως 3-6 απόγευμα, όταν τα επίπεδα της γλυκόζης του αίματος πέφτουν και χρειαζόμαστε κάτι γλυκό.

- Όταν είμαστε αγχωμένοι, εκνευρισμένοι, νιώθουμε ανία ή έχουμε κακή διάθεση. Οι υδατάνθρακες στα αμυλούχα τρόφιμα (ψωμί, ζυμαρικά, ρύζι) ή στα γλυκά αυξάνουν την έκκριση σεροτονίνης από τον εγκέφαλο η οποία βελτιώνει τη διάθεση.

- Έρευνες έχουν δείξει ότι η επιθυμία για σοκολάτα ή για τρόφιμα πλούσια σε υδατάνθρακες είναι ιδιαίτερα έντονη πριν την έμμηνο ρήση. Οι ειδικοί θεωρούν ότι οι γυναίκες ενδέχεται να υπερκαταναλώνουν υδατάνθρακες σε μια προσπάθεια αύξησης των επιπέδων σεροτονίνης για την αντιμετώπιση της κακής διάθεσης ή της ελαφριάς κατάθλιψης, που σχετίζονται με αυτή την περίοδο. Επιπλέον, οι γυναίκες χρειάζονται περισσότερη ενέργεια (θερμίδες) πριν την έμμηνο ρήση.

- Όταν κάνει κρύο και η διάρκεια της ημέρας είναι μικρή (ευτυχώς μπήκαμε στην άνοιξη και με την αλλαγή ώρας η μέρα γίνεται και πάλι μεγαλύτερη!) Παρατηρείται ότι αυξάνεται ή επιθυμία για τρόφιμα όπως τα ζυμαρικά και το ψωμί.

- Όταν έχουμε συνδέσει τις ευχάριστες στιγμές με την κατανάλωση ορισμένου τροφίμου, για παράδειγμα όταν βελτιώνεται ο καιρός αναζητούμε ένα παγωτό. Με άλλα λόγια τρως όταν ο καιρός είναι κρύος και η νύχτα μεγαλύτερη από ανία, αλλά και όταν η μέρα είναι ηλιόλουστη και σε προσκαλεί να βγεις εκεί έξω!!

ΤΙ ΝΑ ΚΑΝΕΙΣ;

Κλινικός Διαιτολόγος Διατροφολόγος Νικόλαος Θυμιανίδης σου δίνει οδηγίες για να τα βάλεις με την ακατανίκητη έλξη που σου προκαλεί το απόγευμα μια σοκολατίνα ή μια σαγηνευτική μπάλα

παγωτό.

1. Βάλε ποικιλία στη διατροφή: Να προτιμάμε υδατάνθρακες, πρωτεΐνες και λίγα λιπαρά σε κάθε γεύμα. Η ισορροπημένη διατροφή που διακρίνεται για την ποικιλία της, θα σε κάνει να νιώσεις καλύτερα και να έχεις περισσότερη ενέργεια και μεγαλύτερη ικανότητα συγκέντρωσης. Τα μονότονα γεύματα οδηγούν σε έντονη επιθυμία για λιχουδιές. Όταν παραλείπουμε γεύματα όπως το πρωινό ή το μεσημεριανό, είναι σχεδόν βέβαιο ότι λίγο αργότερα θα επιθυμήσουμε κάποια λιχουδιά.

Think Positive...

Σκεφτόμαστε θετικά και προγραμματίζουμε τα γεύματά μας, ακόμη και τα μικρογεύματα (snacks). Κάποιες εύκολες και υγιεινές λύσεις είναι:

- Μία φέτα ψωμί με μέλι ή σπιτική μαρμελάδα με μαλακή μαργαρίνη
- Ένα γιαούρτι + 1 αχλάδι ή 1 μπανάνα
- Μία χούφτα καρύδια με μέλι + 1 ποτήρι φυσικό χυμό φρούτων
- Ωμά λαχανικά με ανθότυρο + 1 παξιμάδι ή 2 κράκερ με άπαχο τυρί ή 1 μπάρα δημητριακών ολικής αλέσεως ή 2 ρυζογκοφρέτες με μέλι
- 1 κομμάτι σοκολατα χωρίς ζάχαρη ή ένα επιδόρριο χαμηλού γλυκαιμικού δείκτη

2. Οχυρώσου πριν σε πιάσει λιγούρα! Ο καλύτερος τρόπος για να καταπολεμήσουμε αυτές τις έντονες επιθυμίες είναι να «απαλλάξουμε» το περιβάλλον του σπιτιού ή του γραφείου από τις διάφορες λιχουδιές. Αν αγοράζουμε τρόφιμα όπως πατατάκια, μπορούμε να επιλέγουμε τις μικρές συσκευασίες τους για να μην το παρακάνουμε.

Diet Tip: Έχεις επισκέπτες στο σπίτι; Σου έφεραν δώρο ένα κουτί γλυκά; Φρόντισε να φιλέψεις όλους τους καλεσμένους σου, ακόμη και να τους αποχαιρετίσεις με ένα γλυκό για το δρόμο. Εκείνο που είναι σημαντικό είναι τα γλυκά να μην υπάρχουν την επόμενη μέρα το πρωί στο ψυγείο σου!!!

3. Κατατρόπωσε το άγχος της καθημερινότητας: Αν η έντονη επιθυμία για λιχουδιές παρατηρείται σε αγχώδεις καταστάσεις, τότε μπορούμε να βρούμε αλλού «παρηγοριά». Είναι σημαντικό να αναγνωρίσουμε τι ακριβώς μας αγχώνει και τι είναι αυτό που πραγματικά χρειαζόμαστε για να νιώσουμε καλύτερα. Αυτό μπορεί να είναι μια συζήτηση με ένα συνάδελφο, ένας περίπατος ή ένα χαλαρωτικό μπάνιο. Ωστόσο, αν πιστεύουμε ότι θα ανακουφιστούμε με το φαγητό, τότε είναι προτιμότερο να επιλέξουμε κάτι υγιεινό.

4. Βάλε μέτρο και ισορροπία στη ζωή σου: Αν η επιθυμία αυτή είναι διαρκής η άρνηση για ένα μπισκότο ή μία σοκολάτα δεν είναι η καλύτερη λύση. Μπορούμε να ενδώσουμε σε μία λιχουδιά, αρκεί να καταναλώσουμε μικρή ποσότητα. Συγκεκριμένα, ένα μικρό γλυκό χωρίς ζάχαρη ή 3 κομμάτια σοκολάτας είναι αρκετά για να σου προσφέρουν την γευστική απόλαυση που επιζητάς.

5. Προτίμησε επιδόρπια χωρίς ζάχαρη και με χαμηλό γλυκαιμικό δείκτη: Η βιομηχανία τροφίμων, αναγνωρίζοντας την ανάγκη των καταναλωτών για περιορισμό της ζάχαρης και των θερμίδων, έχει δημιουργήσει σειρά επιδορπίων χωρίς ζάχαρη, που περιέχουν γλυκαντικά φυσικής προέλευσης (π.χ. στέβια), τα οποία είναι πολύ πιο γλυκά από τη ζάχαρη, αλλά με πολύ λιγότερες θερμίδες. Ο συνδυασμός των «μη θερμιδογόνων» γλυκαντικών με τις φυτικές ίνες που περιέχουν τέτοιου είδους γλυκά, αποδίδει προϊόντα χαμηλού γλυκαιμικού δείκτη, μια ιδανική επιλογή δηλαδή για όλους όσους βρίσκονται σε κάποιο πρόγραμμα διατροφής αλλά επιθυμούν να έχουν το γλυκό στο καθημερινό τους διαιτολόγιο.

<http://www.tlife.gr/Article/healthandfitness-ligoures/-0-105-44631.html>