

«Βραδινό τσιμπολόγημα: Βρείτε τα όπλα σας...», από τους Δρ Αναστάσιο Παπαλαζάρου, Διαιτολόγο, Τσικνή Χρυσούλα, Διαιτολόγο και το iatronet.gr!

Για τους περισσότερους εργαζόμενους, το βράδυ είναι η καλύτερη στιγμή της ημέρας. Χαλαρώνουν, βλέπουν την οικογένειά τους, χαζεύουν στην τηλεόραση ή βλέπουν ταινίες. Αυτή η χαλάρωση όμως δυστυχώς πολλές φορές συνοδεύεται και από διατροφική χαλάρωση καθώς η εκτόνωση από όλη την ημέρα ξεσπά και στο φαγητό. Πόσες φορές δεν καθίσατε μπροστά την τηλεόραση αγκαλιά με ένα μπουξήρους καρπούς ή πατατάκια ή 1 σοκολάτα ή διάφορα μπισκοτάκια;

Το βραδινό τσιμπολόγημα για πολλούς ανθρώπους είναι αναγκαίο κακό και είναι η στιγμή της ημέρας που δεν ευθύνεται τόσο η παράλειψη γευμάτων αφού ξεκινάει συνήθως μετά το βραδινό αλλά στη χαλάρωση του μυαλού. Όμως, το τσιμπολόγημα – αυτές οι μικρές «διατροφικές ατασθαλίες» που συνήθως δε θυμάσαι καν την επόμενη μέρα ή δεν τους δίνεις σημασία – ευθύνεται πολλές φορές για την άνοδο της ζυγαριάς. Πώς μπορείς να το σταματήσεις;

Ρίξε το στην άσκηση: Είναι σημαντικό το βράδυ να απουσιάζεις από χώρους που έχουν τρόφιμα. Για αυτό θα μπορούσες να δοκιμάσεις να βγεις μια βόλτα για περπάτημα. Δε χρειάζεται να κάνεις έντονη άσκηση μιας και η κούραση από όλη την ημέρα δε θα στο επιτρέψει κιόλας, αλλά το να βγεις να περπατήσεις θα σε αναζωογονήσει, θα αποβάλλει το στρες της ημέρας και μαζί θα αποβάλει και την επιθυμία για τσιμπολόγημα.

Κάνε κάτι άλλο: Προσπάθησε για κάποια λεπτά μετά το βραδινό σου γεύμα να ασχοληθείς με πράγματα χαλαρωτικά μεν αλλά που δε θα επιτρέψουν στο μυαλό σου να παίξει τα παιχνίδια του δε. Μίλα στο τηλέφωνο με ένα φίλο/ φίλη ή με τα αδέρφια σου και πείτε τα νέα της ημέρας. Επίσης, αυτό που φαίνεται ότι έχει αποτελέσματα στην καθημερινή πρακτική είναι το βούρτσισμα των δοντιών. Μόλις τελειώσεις το βραδινό σου, βούρτσισε τα δόντια σου ακόμα και αν δεν πας κατευθείαν για ύπνο. Ακόμα και η ιδέα ότι θα πρέπει να τα ξαναβουρτσίσεις αν φας κάτι μπορεί να το αποτρέψει.

Δίψα ή πείνα; Σύμφωνα με ερευνητικά δεδομένα, πολλές φορές μπερδεύουμε τη δίψα με την πείνα και τσιμπολογούμε, ενώ στην πραγματικότητα αυτό που χρειαζόμαστε είναι ενυδάτωση! Τη στιγμή λοιπόν που νιώθεις την ανάγκη να τσιμπολογήσεις, φρόντισε να ενυδατωθείς! Και επειδή εκείνη τη στιγμή χρειάζεσαι κάτι που να συνδυάζει γεύση και χαμηλές θερμίδες, η καταλληλότερη επιλογή είναι το τσάι του βουνού. Η ήπια γεύση και το άρωμά του είναι

ικανά να σε χαλαρώσουν και να κρατήσουν ταυτόχρονα το στόμα σου απασχολημένο, ενώ η απουσία καφεΐνης στο τσάι του βουνού επιβεβαιώνει πως είναι το καταλληλότερο ρόφημα για τις βραδινές ώρες, μιας και δεν προκαλεί αϋπνία.

Αν πάλι δεν καταφέρεις να αντισταθείς στο βραδινό τσιμπολόγημα τουλάχιστον...

Κάνε θρεπτικές επιλογές: Συνήθως, το τσιμπολόγημα συνδέεται με την κατανάλωση τροφίμων πλούσιων σε λιπαρά, τα οποία περιέχουν αρκετές θερμίδες έστω και αν επιλέξεις μικρή ποσότητα. Για αυτό φρόντισε να μην έχεις στο σπίτι τρόφιμα όπως πατατάκια, ξηρούς καρπούς κτλ, ενώ βάλε σε εμφανές σημείο φρούτα (φρέσκα ή αποξηραμένα) ή κατανάλωσε 1-2 φρυγανιές ή κράκερς ολικής άλεσης με τυρί spread μειωμένων λιπαρών και κατέφυγε σε αυτά αν νιώσεις πραγματική ανάγκη να φας κάτι. Φυσικά, σε καμία περίπτωση δε θα πρέπει να ξεχνάς το μέτρο.

<http://www.iatronet.gr/diatrofi/swsti-diatrofi/article/40465/vradino-tsimpologima-vreite-ta-oplasas.html>