

# «Πως να μη σε παχύνει το καλοκαίρι», από την Γεωργία Καπώλη Κλινική Διαιτολόγο – Διατροφολόγο, MSc και το [logodiatrofis.gr](http://logodiatrofis.gr)!

## **Το καλοκαίρι θεωρητικά αποτελεί την καλύτερη εποχή για αδυνάτισμα**

Οι υψηλές θερμοκρασίες σε συνδυασμό με τη μεγάλη διάρκεια της ημέρας και την αφθονία φρούτων και λαχανικών λειτουργούν ευνοϊκά στην αύξηση του μεταβολισμού και στη μείωση της όρεξής σου.

Ωστόσο, η θεωρία ανατρέπεται στην πράξη, καθώς τα δροσερά παγωτά, κοκτέιλ και οι συχνές έξοδοι για φαγητό με φίλους αποτελούν τις καθημερινές αποδράσεις σου μέχρι να φύγεις και όσο είσαι σε διακοπές.

Η αλήθεια είναι ότι υπάρχει τρόπος να κρατήσεις τη δίαιτά σου και να ξεγελάσεις τη ζυγαριά αν ακολουθήσεις τις παρακάτω οδηγίες:

## **Ξεκίνα τη μέρα σου με πρωινό**

Όσο και αν λες ότι δεν προλαβαίνεις είναι το πιο σημαντικό γεύμα για τη ρύθμιση του σωματικού σου βάρους.

Οι άνθρωποι που τρώνε πρωινό έχουν λιγότερες πιθανότητες να γίνουν παχύσαρκοι.

Σε ένα δείγμα παιδιών που κατοικούσαν στην Κρήτη, εκείνα που δεν έτρωγαν πρωινό ήταν περίπου 3 κιλά βαρύτερα από παιδιά

αντίστοιχης ηλικίας που έπαιρναν πρωινό και είχαν χειρότερες διατροφικές συνήθειες.

Γενικά, οι άνθρωποι που δεν παίρνουν πρωινό τρώνε μεγαλύτερες ποσότητες στο μεσημεριανό γεύμα ή «τσιμπολογούν» ανθυγιεινά snacks.

**Γρήγορες εναλλακτικές** είναι η μπάρα δημητριακών ολικής αλέσεως με σιτάρι και βρώμη με ένα ποτήρι χυμό ή γάλα.

Και για όσους είναι **πιο οργανωμένοι** μπορούν να επιλέξουν 1 φλυτζάνι ημιαποβουτυρωμένο γάλα, 1-2 φέτες ψωμί με soft μαργαρίνη και μέλι και ένα φρούτο.

**Άλλη επιλογή** είναι ένα τوست (με ψωμί ολικής άλεσης, μαλακή μαργαρίνη, τυρί, γαλοπούλα) και 1 ποτήρι φυσικός χυμός.

## **Συχνότητα γευμάτων**

Ότι και αν συμβαίνει φρόντισε **να τρως ανά 3 ώρες**.

Η σταδιακή πρόσληψη τροφής, κρατά ενεργοποιημένο το μεταβολισμό σου και σε βοηθάει να τρως μικρότερη ποσότητα φαγητού, καθώς επίσης να είσαι και λιγότερο επιρρεπής σε θερμιδογόνα, λιπαρά και γλυκά τρόφιμα.

## **Η παραλία θέλει οργάνωση**

Μην ξεχάσεις στην τσάντα της θάλασσας να βάλεις και τρόφιμα προμήθειες όπως τα **φρούτα**, οι **ανάλατοι ξηροί καρποί** και τα **cream crackers** αποτελούν εύκολα σνακ που σε εφοδιάζουν με θρεπτικά στοιχεία που ενεργοποιούν το μεταβολισμό και την καύση λίπους (φυτικές ίνες, αντιοξειδωτικά, ω3 λιπαρά οξέα), καθώς επίσης σε κρατούν χορτάτη μέχρι να πας στην αγαπημένη σου ταβέρνα.

## **Τελικά δεν πεινάς αλλά διψάς**

Η **αυξημένη πρόσληψη υγρών** εξασφαλίζει την ενυδάτωση του

οργανισμού, που έχει ως αποτέλεσμα τη σωστή διούρηση και λειτουργία του εντέρου με αποτέλεσμα να αποβάλλονται οι τοξίνες, που «μπλοκάρουν» το μεταβολισμό.

Συγκεκριμένα, σύμφωνα με έρευνα που είχε δημοσιευθεί στο Journal of Clinical Endocrinology and Metabolism η **κατανάλωση 500ml νερού μπορεί να προκαλέσει αύξηση του μεταβολισμού κατά 30%**.

Η επίδραση του νερού στο μεταβολισμό αρχίζει 10 λεπτά μετά την κατάποση, κορυφώνεται στα 30-40 λεπτά και μπορεί να διαρκέσει μέχρι και 1 ώρα.

Επιπλέον, μελέτες προτείνουν πως η **κατανάλωση 1 ποτηριού νερό πριν το φαγητό** μπορεί να μειώσει αισθητά την όρεξη και την τάση για υπερκατανάλωση φαγητού και ιδιαίτερα λιπαρών τροφίμων.

Οι ανάγκες του οργανισμού σε υγρά καλύπτονται από **νερό, χυμούς, τσάι, καφέ, γάλα**, αρκεί σε όλα τα ροφήματα να **αποφεύγετε την προσθήκη ζάχαρης**.

## **Μην ξεχνάς τη σαλάτα**

Φρόντισε ότι και αν επιλέξεις στην ταβέρνα να το συνοδεύεις με **σαλάτα**.

Τα λαχανικά είναι πλούσια σε φυτικές ίνες που σε βοηθάνε να **χορταίνεις με μικρότερη ποσότητα φαγητού** και ταυτόχρονα **μειώνουν την απορρόφηση του λίπους των τροφών**.

## **Πώς να απολαύσετε ένα παγωτό χωρίς τύψεις**

Η **γρανίτα** είναι μια καλή επιλογή για να αντικαταστήσετε το παγωτό καθώς περιέχει 45 θερμίδες.

Επίσης το **παγωμένο γιαούρτι** περιέχει περίπου 140 θερμίδες ανά

μερίδα ενώ το χαμηλό σε λιπαρά γιαούρτι περιέχει περίπου 110 θερμίδες.

Επίσης τα **ιταλικά παγωτά** (παγωτά soft παγωτομηχανής) αποτελούν καλύτερη επιλογή από το απλό παγωτό διότι περιέχουν 100 θερμίδες ανά φλιτζάνι ενώ το κανονικό παγωτό περίπου 500 θερμίδες ανά φλιτζάνι.

Εάν θέλετε να καταναλώσετε **παγωτό σε χωνάκι**, είναι προτιμότερο να καταναλώνετε χωνάκι το οποίο είναι φτιαγμένο από μπισκότο το οποίο προσφέρει 20 θερμίδες, σε αντίθεση με το χωνάκι φτιαγμένο από ζάχαρη τα οποία περιέχει 50-60 θερμίδες ή το χωνάκι βάφλας που προσφέρει 100-160 θερμίδες.

Επίσης είναι καλό να γνωρίζεται πως **1 κουταλιά της σούπας τρούφα προσφέρει 55 επιπλέον θερμίδες.**

## Αλκοόλ

Στα ποτά προτίμησε **μπίρα ή κρασί**, τα οποία λόγω της μικρότερης περιεκτικότητάς τους σε αλκοόλ, έχουν λιγότερες θερμίδες.

Πολύ καλή εναλλακτική αποτελεί και η **μπίρα χωρίς αλκοόλ.**

**Απέφυγε τα κοκτέιλ, που περιέχουν πολύ ζάχαρη.**

Για να έχεις τη **μικρότερη επιβάρυνση από το αλκοόλ** να έχει υπόψιν σου τα εξής:

Ποτό	Θερμίδες/100ml
Μπίρα με 4-5% περιεκτικότητα σε αλκοόλ	43
Επιτραπέζιο κρασί (λευκό 12% και κόκκινο με 14% περιεκτικότητα σε αλκοόλ)	84
Οινοπνευματώδη ποτά (40-50% περιεκτικότητα σε αλκοόλ)	295
Λικέρ (40-50% περιεκτικότητα σε αλκοόλ)	308

## Συμβουλές για να μην σας επιβαρύνει το αλκοόλ:

- Γεμίστε το ποτήρι μέχρι τη μέση.
- Πίνετε αρκετό νερό μαζί με το ποτό σας. Οι ειδικοί συμβουλεύουν να πίνουμε ένα ποτήρι νερό για κάθε ποτήρι αλκοόλ.
- Μην καταναλώνετε αλκοόλ με άδειο στομάχι.
- Μην καταναλώνετε παραπάνω από 2 ποτήρια αλκοόλ ημερησίως.
- Εάν κάποια μέρα πιείτε παραπάνω αλκοόλ να αποφύγετε την κατανάλωση αλκοόλ για τις επόμενες 48 ώρες.
- Για να αποφύγουν τη μέθη, οι Ρωμαίοι έπιναν ένα μικρό ποτήρι ελαιόλαδο πριν το ποτό. Εσείς αρκείστε σε μικρότερη ποσότητα. Πιείτε μια κ.σ. λάδι, μία ώρα προτού καταναλώσετε αλκοόλ. Παρόμοια δράση έχουν, επίσης, ένα ποτήρι γάλα.
- Προτιμήστε την μπίρα, μιας και έχει το λιγότερο αλκοόλ, συγκριτικά με τα υπόλοιπα ποτά, αρκεί να την καταναλώνετε πάντα με μέτρο στα πλαίσια μίας ισορροπημένης διατροφής και ενός υγιεινού τρόπου ζωής (Καθημερινά συστήνεται 1 ποτήρι/240ml για τις γυναίκες και 2 ποτήρια για τους άντρες).



[Γεωργία Καπώλη](#)

Κλινικός Διαιτολόγος – Διατροφολόγος, MSc

Επιστημονική Διευθύντρια ΑΠΙΣΧΝΑΝΣΙΣ – ΛΟΓΩ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ, Νεμέα  
Κορινθίας

Αντιπρόεδρος Ελληνικής Διατροφολογικής Εταιρείας

[kapoli@logodiatrofis.gr](mailto:kapoli@logodiatrofis.gr)

<https://logodiatrofis.gr/epoxiaka-themata/pws-na-mh-se-paxynei-to-kalokairi>