

Υγιεινό ...snacking από τον Πάρη Παπαχρήστο Διαιτολόγο – Διατροφολόγο, M.Sc και το mednutrition.gr!

Πολλοί άνθρωποι που προσπαθούν να χάσουν βάρος, συνήθως αποφεύγουν να βάλουν στη διατροφή τους τα σνακς, πιστεύοντας ότι έτσι γλιτώνουν θερμίδες. Ωστόσο, ένα μικρό γεύμα μεταξύ των κύριων γευμάτων τις περισσότερες φορές αποτελεί μια έξυπνη ιδέα. Η συνήθεια του να καταναλώνει κανείς σνακς (γλυκά ή αλμυρά) μεταξύ των γευμάτων του δεν είναι κακή, ούτε ανθυγιεινή, καθώς οι διαιτολόγοι πιστεύουν ότι δεν πρέπει να μένουμε για πολλές ώρες χωρίς τροφή, η οποία είναι απαραίτητη, ειδικά όταν εργαζόμαστε, καθώς δίνει ενέργεια στο σώμα και στο πνεύμα. Για παράδειγμα, ένα σνακ πριν ή μετά από άσκηση είναι πολύ χρήσιμο ή όταν το χρονικό διάστημα μεταξύ των γευμάτων είναι μεγάλο. Αυτό που πρέπει να έχουμε στο μυαλό μας, είναι ότι δεν μας παχαίνουν τα σνακς, αλλά η ποιότητά τους, δηλαδή οι επιλογές των τροφίμων που κάνουμε.

Η πλειοψηφία των ανθρώπων, όταν αισθανθούν ότι πρέπει κάτι να φάνε μέχρι να έρθει η ώρα να απολαύσουν το μεσημεριανό ή το βραδινό τους είναι κακές. Και κανείς δεν μπορεί να τους κατηγορήσει, καθώς τα διατροφικά πρότυπα τουλάχιστον στην Ελλάδα έχουν αλλάξει ριζικά την τελευταία 20ετία. Γι' αυτό επιλέξτε τροφές που δεν περιέχουν πολύ λίπος, ζάχαρη ή αλάτι, αλλά τροφές που σας δίνουν περισσότερο ασβέστιο, φυτικές ίνες και βιταμίνες.

Ψωμί, δημητριακά και πατάτες

Αυτά τα τρόφιμα παρέχουν ενέργεια στον οργανισμό για όλη την ημέρα. Τα ολικής αλέσεως προϊόντα είναι χαμηλά σε λιπαρά και περιέχουν περισσότερες φυτικές ίνες και ιχνοστοιχεία.

Δοκιμάστε τις παρακάτω επιλογές:

- Δημητριακά ολικής άλεσης και αποβουτυρωμένο γάλα.
- Ψωμί ολικής άλεσης με φυτική μαργαρίνη & μαρμελάδα φρούτων ή μέλι.
- Μισό σάντουιτς (μαύρη μπαγκέτα με γαλοπούλα και τυρί τύπου light).
- Ρυζογκοφρέτα ή κέικ ρυζιού.

Φρούτα και λαχανικά

Πολλά τρόφιμα από αυτήν την κατηγορία πακετάρονται εύκολα και μπορούν να αποτελέσουν ιδανική λύση για σνακ στο σπίτι, στη δουλειά και στο δρόμο, όπως για παράδειγμα η μπανάνα, τα μανταρίνια και τα μήλα. Εξίσου ενδιαφέρουσες προτάσεις είναι:

- 4-5 αποξηραμένα φρούτα (δαμάσκηνα –βερίκοκα)
- Στικς από καρότο, αγγούρι ή σέλινο με τυρί cottage
- Λίγες ρόγες σταφύλι
- 2 κουταλιές σούπας σταφίδες
- 1 φέτα ανανά (φρέσκος ή αποξηραμένος)
- 1 φέτα πεπόνι

Εκμεταλλευτείτε τα γαλακτοκομικά προϊόντα

Πολλοί άνθρωποι δεν διατρέφονται σήμερα σωστά, με αποτέλεσμα να εμφανίζουν έλλειψη σε βασικά θρεπτικά συστατικά, όπως το ασβέστιο. Για να υπάρχει επαρκής πρόσληψη από το συγκεκριμένο θρεπτικό συστατικό, ο οργανισμός πρέπει να λαμβάνει καθημερινά 3 μικρομερίδες από τρόφιμα που είναι πλούσια σε ασβέστιο. Μπορεί λοιπόν να τα εντάξει στη διατροφή του ως σνακ, καταναλώνοντας για παράδειγμα:

- Γιαούρτι χαμηλό σε λιπαρά (1-2% λιπαρά), με δημητριακά ή φρούτα
- Ζεστή σοκολάτα χαμηλή σε λιπαρά, αναμεμιγμένη με

- ημιαποβουτυρωμένο γάλα
- Φρυγανιές ολικής άλεσης, με κίτρινο τυρί χαμηλό σε λιπαρά
- Αποξηραμένα φρούτα μουσκεμένα σε ημιαποβουτυρωμένο γάλα

Περιστασιακά σνακς

Τρόφιμα όπως πατατάκια, γλυκά μπισκότα, σοκολάτα και γλυκά είναι τα πιο συνηθισμένα σνακς και είναι πλούσια σε λίπος, ζάχαρη ή αλάτι. Μπορούμε να τα λαμβάνουμε περιστασιακά, αλλά να μην αποτελούν την καθημερινή μας λύση. Αν δεν είστε σίγουροι ότι το τρόφιμο που θέλετε να επιλέξετε για σνακ είναι για καθημερινή ή περιστασιακή χρήση, ελέγξτε τη διατροφική ετικέτα και ακολουθήστε τις παρακάτω οδηγίες:

Για καθημερινή χρήση

- Περιεκτικότητα σε λίπος σνακ μέχρι 3 γραμμάρια ανά 100 γραμμάρια τροφίμου.
- Περιεκτικότητα σε ζάχαρη έως 3 γραμμάρια ανά 100 γραμμάρια τροφίμου.
- Νάτριο (συστατικό του αλατιού) έως 0,1 γραμμάριο ανά 100 γραμμάρια τροφίμου.

Για περιστασιακή χρήση

- Περιεκτικότητα σε λίπος 20 γραμμάρια ή περισσότερο ανά 100 γραμμάρια τροφίμου.
- Περιεκτικότητα σε νάτριο 0,5 γραμμάρια ή περισσότερο ανά 100 γραμμάρια τροφίμου.

Τι είδους σνακς συνήθως επιλέγετε;

Αν είναι υψηλά σε λίπος ή ζάχαρα, προσπαθήστε να βρείτε τρόπους να εισάγετε στη διατροφή σας πιο υγιεινά σνακς. Για παράδειγμα, προσπαθήστε να μην αγοράζετε πατατάκια ή γλυκά μπισκότα από το σούπερ μάρκετ ώστε να μην μπείτε στον πειρασμό

να τα καταναλώσετε, όταν είστε στο σπίτι. Αντ' αυτών μπορείτε να αντικαταστήσετε τα γλυκίσματα που είναι υψηλά σε λίπος και ζάχαρη με:

- Λίγο παστέλι (20 γραμμάρια)
- 2-3 μπουκίτσες από λουκούμι
- Ρυζόγαλο
- Ζελέ φρούτου
- 1 κουταλιά σούπας γλυκό του κουταλιού
- Παγωμένο ημιαποβουτυρωμένο γιαούρτι με 4 αμύγδαλα
- Γρανίτα παγωτό (1 ξυλάκι)
- 2-3 ξερά σύκα

Η αξία της μεσογειακής διατροφής για την υγεία είναι αναμφισβήτητη. Μπορείτε λοιπόν να την εφαρμόσετε ακόμη και στην επιλογή των σνακ σας. Άλλωστε, η ελληνική φύση διαθέτει μεγάλη ποικιλία φρούτων, λαχανικών, δημητριακών και γαλακτοκομικών προϊόντων, που μπορούν να ικανοποιήσουν και τον πιο απαιτητικό καταναλωτή. Με μια μικρή αναδιοργάνωση, λοιπόν, είναι εύκολο να κάνετε τα σνακς ένα υγιεινό και πολύτιμο μέρος της διατροφής σας.

Στον παρακάτω πίνακα, είναι εμφανές ότι το ρυζόγαλο υπερτερεί σε θρεπτική αξία σε σύγκριση με τα πατατάκια. Και αυτό γιατί το ενεργειακό περιεχόμενο του ρυζόγαλου είναι μόλις 163 θερμίδες, όταν η ίδια ποσότητα από πατατάκια αποδίδει 536 θερμίδες. Επίσης, το ρυζόγαλο είναι πλούσιο σε ασβέστιο και βιταμίνη Α, και χαμηλό σε νάτριο και κορεσμένα λιπίδια, σε αντίθεση με τα πατατάκια που είναι πολύ πλούσια σε κορεσμένα λιπίδια και νάτριο [συστατικό αλατιού].

Θρεπτικά συστατικά[ανά 100 γραμμάρια τροφίμου]	Πατατάκια	Ρυζόγαλο
<i>Ενέργεια Kcal</i>	536	163
<i>Ολικά λιπίδια g</i>	34.60	7.50
<i>Κορεσμένα λιπίδια g</i>	10.96	1.17
<i>Ασβέστιο mg</i>	24	52

<i>Νάτριο mg</i>	594	85
<i>Βιταμίνη A mcg_RAE</i>	0	25

** USDA National Nutrient Database for Standard Reference, Release 15*

<https://www.mednutrition.gr/portal/lifestyle/systaseis-diatrofis/13545-ygieino-snacking>