

Καλοκαίρι γεμάτο υγεία!!!!

Διανύουμε την ωραιότερη εποχή του χρόνου...αφού επιτέλους βρίσκουμε ευκαιρία να το σκάσουμε από τη καθημερινότητα! Ξαπλωμένοι από το πρωί μέχρι το βράδυ στη παραλία όπου καθώς μεσημεριάζει αποζητάμε τη δροσιά μιας μπυρίτσας ενώ το απόγευμα θα μας βρει να λαχταράμε ένα νοστιμότατο παγωτό. Φυσικά από το πρόγραμμα δεν λείπει η γνωστή μας ταβερνούλα με τους «περιποιημένους» μεζέδες. Πώς όμως μπορούμε να μην «ξεφύγουμε» διατροφικά ενώ απολαμβάνουμε τα αγαπημένα μας καλοκαιρινά τρόφιμα;

Λουκούλλεια γεύματα

Οι πιο πολλοί από εμάς έχουμε συνδέσει το καλοκαίρι με λουκούλλεια γεύματα και αμέτρητα λίτρα αλκοόλ!! Τα κακά νέα είναι ότι μόνο δυσφορία και βαρυστομαχιά προκαλούν....

Εναλλακτικές λύσεις

Μικρά και συχνά γεύματα: Αν και τετριμμένη, αποτελεί σημαντική συμβουλή που θα σας βοηθήσει να ελέγχετε καλύτερα την όρεξή σας και να κάνετε καλύτερες διατροφικές επιλογές. Ξεκινήστε την ημέρα σας με ένα καλό πρωινό και φροντίζετε να τρώτε κάτι (σνακ ή γεύμα) κάθε 3-4 ώρες. Το σημαντικό είναι να μην μένετε πολλές ώρες νηστικοί!!

Σαλάτες

Οι σαλάτες αποτελούν πολύτιμους σύμμαχους του καλοκαιριού, χορταίνουν και δροσίζουν ταυτόχρονα όμως υλικά όπως τυριά, αλλαντικά, παξιμάδια και λάδι, μπορεί να ανεβάσουν σημαντικά τον θερμιδικό προϋπολογισμό του γεύματός σας!

Εναλλακτικές λύσεις

Επιλέξτε σαλάτα με αυγό ή πατάτα ή τόνο ή γαρίδες και 1 φέτα μαύρο ψωμάκι. Δώστε έμφαση στην ποικιλία και στα διαφορετικά χρώματα λαχανικών. Μην ξεχάσετε να εμπλουτίστε τις σαλάτες σας με αρωματικά βότανα (μαϊντανό, άνηθο, μάραθο κλπ) και ζητήστε να προσθέσετε εσείς το ελαιόλαδο το οποίο δεν θα πρέπει να ξεπερνά τις 2 κουταλιές της σούπας.

Ταβέρνες-φαγητό εκτός σπιτιού

Το ταβερνάκι είναι μέρος του καλοκαιρινού προγράμματος. Γι' αυτό όταν πρόκειται να φάτε έξω, φροντίζετε το επόμενο ή/και το προηγούμενο γεύμα

σας να είναι κάτι ελαφρύ (π.χ. τοστ με σαλάτα, σαλάτα με λίγο τόνο/κοτόπουλο, γιαούρτι με φρούτα, γάλα με δημητριακά) και μην το παρακάνετε με τηγανιτά, λιπαρά και βαριές σάλτσες.

Μια λύση είναι να γεμίσετε το μισό σας πιάτο με σαλάτα, το $\frac{1}{4}$ με κάτι ψητό (ψάρι, κοτόπουλο, άπαχο κρέας) και το υπόλοιπο με 2-3 πιρουνιές από άλλα ορεκτικά. Και φυσικά, να μείνετε στο ένα γέμισμα!

Ψάρια και Θαλασσινά

Χαμηλά φώτα, δροσερό θαλασσινό αεράκι, στρωμένα τραπεζάκια που μας περιμένουν υπομονετικά. Καθόμαστε και μαγευόμαστε από τις μυρωδιές στα γύρω τραπέζια: γαρίδες, χταποδάκι... Το καλό με τα καλοκαιρινά φαγητά είναι ότι μπορούν εύκολα να μαγειρευτούν και ελαφριά. Ένα ψητό φρέσκο ψάρι, για παράδειγμα, συνοδευόμενο από μία σαλάτα με βραστά λαχανικά είναι ό,τι καλύτερο για το βραδινό ή το μεσημεριανό σας γεύμα.

Σάντουιτς

Ένα «βρώμικο» σάντουιτς μετά την βραδινή διασκέδαση είναι με μια λέξη... αυτονόητο, νόστιμο και αναντικατάστατο! Όσο λοιπόν κι αν σας στεναχωρώ το σίγουρο είναι πως αυτές δεν μπορεί να βαφτιστεί «υγιεινό», με καμία... υπερδύναμη! Η περιεκτικότητά του σε νάτριο και λίπος, είναι περισσότερη από όσο θέλετε να ξέρετε!

Εναλλακτικές λύσεις

Μπορείτε να επιλέξετε στο σάντουιτς πολλά λαχανικά και γαλοπούλα (αντί για ζαμπόν ή μπέικον), χωρίς παχυντικές σος, αλλά κέτσαπ ή μουστάρδα.

Τηγανητές πατάτες

Δεν έχω να πω πολλά για τις τηγανητές πατάτες, μιας και είναι το πιάτο must σε εστιατόριο, ταβέρνα και fast food, όπου κι αν βρίσκεστε.

Θα ακουστεί περίεργο, αλλά το πρόβλημα δεν είναι στις πατάτες (όταν είναι φυσικές) αλλά στο τηγάνισμα. Εκεί κρύβονται οι περισσότερες θερμίδες και φυσικά το λίπος. Επίσης πιθανές «παρενέργειες» είναι μετέπειτα καούρες και βαρυστομαχιά.

Εναλλακτικές λύσεις

Δεν υπάρχει μαγική συνταγή, δυστυχώς! Η μοναδική σας επιλογή είναι το... μέτρο. Όχι περισσότερες από 10-12 τηγανητές πατάτες την ημέρα.

Παγωτά

Οι παιδικές μας αναμνήσεις και τα πιο ωραία καλοκαίρια μας είναι συχνά συνυφασμένα με ένα... παγωτό! Ο μύθος ότι όλα τα παγωτά είναι απαγορευτικά έχει πλέον καταρριφθεί. Όμως, δυστυχώς όσο πιο... special είναι το παγωτό τόσο περισσότερες θερμίδες έχει.

Εναλλακτικές λύσεις

Εδώ υπάρχουν αρκετές. Επιλέξτε γρανίτες, παγωτά σορμπέ ή με βάση το γιαούρτι ή απλές γεύσεις, όπως βανίλια σοκολάτα, φράουλα και μην καταναλώνετε περισσότερες από δυο μπάλες.

Αλκοολούχα και αναψυκτικά ποτά

Κρασί, μπύρα, ούζο, όλα πάνε χέρι-χέρι με την ταβέρνα. Το ίδιο και οι θερμίδες τους βέβαια. Προσπαθείτε να πίνετε μέχρι 1 ποτό ημερησίως για τις γυναίκες και μέχρι 2 για τους άντρες. Ως ποτό ορίζεται 1 κουτάκι μπύρα (330 ml) ή 1 ποτήρι κρασί (150 ml ή 2 μικρά ταβέρνας) ή 1 δόση δυνατού ποτού τύπου ουίσκι, βότκα, ούζο (45 ml).

Αναψυκτικά και άλλα ροφήματα με ζάχαρη (κρύο τσάι, καφέδες κλπ): Και αυτά θέλουν μέτρο, καθώς συχνά υποκαθιστούν το νερό, δίνοντας κενές θερμίδες και βλάπτοντας τα δόντια.

Ειδικά το καλοκαίρι οι ανάγκες σε υγρά αυξάνονται, οπότε φροντίζετε να κρατάτε τον οργανισμό σας επαρκώς ενυδατωμένο. Μην περιμένετε να διψάσετε για να πιείτε νερό!!

Ξάπλα και ύπνος

Το καλοκαίρι εμφανώς εξαντλημένοι από τη χειμερινή σεζόν το μόνο που θέλουμε είναι να ρηλαξάρουμε στη παραλία και να ξυπνάμε όσο πιο αργά γίνεται!

Εναλλακτικές λύσεις

Το καλοκαίρι ενδείκνυται για βόλτες, κολύμπι και άλλες δραστηριότητες. Επομένως, σηκωθείτε από την ξαπλώστρα ή τον καναπέ, κολυμπήστε, παίξτε ρακέτες, δοκιμάστε κάποιο θαλάσσιο σπορ, πηγαίστε μια βόλτα, γενικά κινηθείτε όσο περισσότερο μπορείτε! Καλό καλοκαίρι!

Νατάσα Παπαηρακλέους

Κλινική διαιτολόγος-διατροφολόγος, MSc,RD

natasararaerakleous@yahoo.gr