

## **Υγιεινές τροφές : ποιες θερμιδικές παγίδες κρύβουν;**

«Προϊόντα light, ελαιόλαδο, μαύρο ψωμί, φρέσκοι χυμοί, σαλάτες ...είναι μερικά από τα τρόφιμα που περιλαμβάνει το καθημερινό διαιτολόγιο μου αλλά η ζυγαριά έχει κολλήσει και δεν λέει να κατεβεί!» Αναρωτιέστε γιατί ενώ όλα τα πιο πάνω τρόφιμα θεωρούνται υγιεινά, εντούτοις δεν φέρνουν το πολυπόθητο αποτέλεσμα. Αν διαβάσετε παρακάτω θα μάθετε γιατί συμβαίνει αυτό και ποιες θερμιδικές παγίδες κρύβουν τα υγιεινά τρόφιμα.

### **Προϊόντα Light**

Όταν ένα προϊόν δηλώνει ότι είναι light σημαίνει ότι έχει 30% λιγότερες θερμίδες από το αντίστοιχο προϊόν που είναι πλήρες. Μπορεί να έχει λιγότερες θερμίδες αλλά αυτό δεν σημαίνει ότι δεν έχει και καθόλου θερμίδες γι' αυτό θα πρέπει να καταναλώνεται με μέτρο. Σαφώς η αντικατάσταση τροφίμων υψηλής θερμιδικής αξίας με τρόφιμα χαμηλότερης θερμιδικής αξίας μπορεί να βοηθήσει στη μείωση βάρους. Πάντα όμως η κατανάλωση ενός τέτοιου προϊόντος γίνεται με μέτρο και στα πλαίσια της αντικατάστασης ενός αρκετά θερμιδογόνου τροφίμου.

Τip : Διαβάζετε τις ετικέτες ούτως ώστε να είστε βέβαιοι πως το προϊόν που διαλέγετε είναι τόσο χαμηλό σε λίπος (λιγότερο από 3γρ/100γρ), σε ζάχαρη (λιγότερο από 5γρ/100γρ) και σε θερμίδες (λιγότερο από 40 kcal/100γρ).

### **Ψωμί ολικής αλέσεως**

Το ψωμί ολικής άλεσης έχει ακριβώς τις ίδιες θερμίδες με το άσπρο ψωμί και έτσι δεν θα πρέπει να καταναλώνεται σε μεγαλύτερες ποσότητες. Η μόνη τους διαφορά είναι η μεγαλύτερη περιεκτικότητα του μαύρου ψωμιού σε θρεπτικά συστατικά, όπως βιταμίνες του συμπλέγματος Β, οι οποίες βοηθούν στην καλή λειτουργία του νευρικού συστήματος και του μεταβολισμού μας καθώς και φυτικές ίνες και που μας κρατάνε περισσότερο χορτάτους και ρυθμίζουν τα επίπεδα χοληστερόλης και γλυκόζης.

Τip : Δοκιμάστε διάφορα ψωμιά ολικής αλέσεως για να βρείτε ποιο σας αρέσει περισσότερο και ελέγχετε τις ετικέτες για να γλυτώσετε επιπλέον θερμίδες, 1 φέτα ψωμιού θα πρέπει να κυμαίνεται γύρω στις 80 θερμίδες.

## **Ελαιόλαδο**

Να και κάτι που ίσως και να μην γνωρίζετε... 1 κουταλιά της σούπας ελαιόλαδο αποδίδει 135 θερμίδες!! Άρα σε καμιά περίπτωση δεν πρέπει η σαλάτα ή το φαγητό να «κολυμπάει» μέσα στο ελαιόλαδο! Παρόλα αυτά, αξίζει να σημειωθεί ότι οι θερμίδες που προέρχονται από το ελαιόλαδο είναι προστατευτικές. Το ελαιόλαδο είναι πλούσιο σε μονοακόρεστα λιπαρά οξέα, που δρουν ευεργετικά στο καρδιαγγειακό σύστημα. Επίσης, είναι πηγή της βιταμίνης Ε, η οποία έχει αντιοξειδωτική (αντιγηραντική και αντικαρκινική) δράση καθώς και πηγή πολυακόρεστων λιπαρών οξέων.

Τip : Καλύτερα να μετράτε το ελαιόλαδο με κουτάλια της σούπας και όχι με φλιτζάνια και πιο συγκεκριμένα να υπολογίζετε 1 κουταλιά της σούπας ανά άτομο.

## **Χυμοί**

Οι χυμοί τόσο διατροφικά όσο και θερμιδικά υστερούν σε σύγκριση με τα φρέσκα φρούτα. Ένα ποτήρι χυμός φρούτου προφέρει διπλάσιες και τριπλάσιες θερμίδες σε σχέση με ένα μικρό φρούτο και έχει μικρότερη περιεκτικότητα σε φυτικές ίνες. Ο λόγος είναι γιατί για την μετατροπή του φρούτου σε χυμό είναι αναγκαία η αφαίρεση της φλούδας, η οποία είναι ιδιαίτερα πλούσια σε φυτικές ίνες. Οι φυτικές ίνες βελτιώνουν την λειτουργία του γαστρεντερικού συστήματος, προσφέρουν κορεσμό και βοηθούν στη ρύθμιση του σακχάρου και του λιπιδαιμικού προφίλ.

Τip : Να θυμάστε η πρώτη καλύτερη επιλογή είναι τα φρέσκα φρούτα και η δεύτερη είναι ο χυμός.

## **Σαλάτες**

Οι σαλάτες μπορεί όντως να προσφέρουν λίγες θερμίδες εάν η βάση τους είναι τα λαχανικά. Όταν όμως προστεθούν στην σαλάτα υλικά όπως σάλτσες, φρούτα, ξηροί καρποί, σπόρια, τυριά κλπ η θερμιδική αξία της σαλάτας μπορεί να ξεπεράσει τις 500-600 θερμίδες. Εάν η σαλάτα θα είναι ένα από τα κύρια γεύματα της ημέρας σας προτιμήστε να περιλαμβάνει πρωτεΐνες όπως πχ κοτόπουλο ή αυγό ή γαρίδες ή τόνο ή φέτα ή τυρί ή γαλοπούλα, υδατάνθρακες όπως ψωμί ή ρύζι ή πατάτα ή καλαμπόκι ή πίτα ή παξιμάδι καθώς και λίπος όπως ελαιόλαδο. Μην ξεχάσετε να εμπλουτίσετε τις σαλάτες σας με αρωματικά βότανα (μαϊντανό, άνηθο, μάραθο κλπ).

Τip : Όταν τρώτε έξω ζητήστε να σου δώσουν χωριστά το λάδι ή τη σως ώστε να βάλεις όσο θέλεις (όχι περισσότερο όμως από 1-2 κουταλιές της σούπας).

### **Φρούτα**

Πρέπει να ξεκαθαρίσουμε ότι μια μερίδα φρούτου ισοδυναμεί με 60 θερμίδες, οπότε το πόσες θερμίδες θα μας δώσουν τελικά εξαρτάται από την ποσότητα που θα καταναλώσουμε. Θα ήταν προτιμότερο να μην ξεπερνούμε τη σύσταση των 2-4 φρούτων την ημέρα, διότι ακόμη και η υπερκατανάλωση φρούτων μπορεί και να είναι η αιτία των πολλών κιλών μας.

Tip: Μία μερίδα φρούτου αντιστοιχεί σε μία μικρή μπανάνα, σε ένα αχλάδι, ένα πορτοκάλι, ένα μήλο, 2 μανταρίνια κτλ.

### **Ξηροί καρποί**

Ιδανικό σνακ για όσους κάνουν δίαιτα: προσφέρει αφενός κορεσμό και αφετέρου ένα σωρό θρεπτικά συστατικά όπως βιταμίνη Β6, βιταμίνη Ε, φυτικές ίνες, πρωτεΐνες, ψευδάργυρο, κάλιο, φώσφορο κ.α. Το κακό όμως είναι ότι άμα ξεκινήσουμε να τρώμε δεν σταματάμε στο ένα...Θέλουμε φυσικά να καταβροχθίσουμε το σακουλάκι! Οι θερμίδες όμως πάνε πακέτο με το σακουλάκι. 6 αμύγδαλα ή 2 ολόκληρα καρύδια ή 10 φυστίκια ή 1 κουταλιά σούπας ηλιόσποροι έχουν 45 θερμίδες! Σκεφτείτε τις συνολικές θερμίδες όταν τελικά φάτε ολόκληρο το σακουλάκι!

Tip : Αναμείξτε τους ξηρούς καρπούς με αποξηραμένα φρούτα για να φάτε λιγότερους.

### **Μέγεθος μερίδας**

Είναι καιρός να επαναπροσδιορίσουμε το μέγεθος της μερίδας που καταναλώνουμε διότι πολλοί τείνουν να το υποτιμούν. Πολύ συχνά σήμερα ταυτίζεται η κανονική μερίδα με τη «μερίδα εστιατορίου». Κάτι τέτοιο δεν ισχύει. Σύμφωνα με τις έρευνες οι μερίδες του εστιατορίου είναι 2-4 φορές μεγαλύτερες από τις κανονικές. Μεγαλύτερες μερίδες σημαίνει περισσότερες θερμίδες και περισσότερες θερμίδες σημαίνει περισσότερα κιλά. Αρκεί να σκεφτεί κανείς ότι μόλις 100 επιπλέον θερμίδες ημερησίως αρκούν για να αυξηθεί το βάρος σας κατά 5 κιλά μέσα σε ένα χρόνο!! Η μερίδα για το κάθε άτομο είναι εξατομικευμένη και βασίζεται στο βάρος, ύψος, ηλικία καθώς και στην άσκηση. Οι μεζούρες ή τα φλιτζάνια μπορούν να χρησιμοποιηθούν για τον υπολογισμό της ποσότητας που τρώμε σε κάθε γεύμα.

Tip : Όταν βρίσκεστε αντιμέτωποι με ένα ελκυστικό φαγητό, τρώτε μέρος από αυτό δηλαδή προτιμάτε να πάρετε τη γεύση και όχι τις θερμίδες του φαγητού.

Συμπερασματικά, όταν κάποιος προσπαθεί να χάσει βάρος και δεν έχει την αναμενόμενα αποτελέσματα, θα πρέπει να εντοπίσει λάθη που μπορεί να κάνει με την διατροφή του και να προσέξει τις ποσότητες και το είδος του φαγητού που τρώει. Καλό είναι να θυμάστε πως δεν υπάρχουν «καλά» και «κακά» τρόφιμα αλλά καλές και κακές συνήθειες. Δεν απαγορεύεται κανένα τρόφιμο φτάνει να είναι μέρος μιας υγιεινής διατροφής.

Νατάσα Παπαηρακλέους

Κλινική διαιτολόγος-διατροφολόγος, MSc,RD

Μέλος του Συνδέσμου Διαιτολόγων Κύπρου

Απόφοιτος Χαροκόπειου Πανεπιστημίου

Λεωφόρος Στροβόλου 140, Στρόβολος, Λευκωσία

Τηλ : 22517151

Email : [natasapaperacleous@gmail.com](mailto:natasapaperacleous@gmail.com)