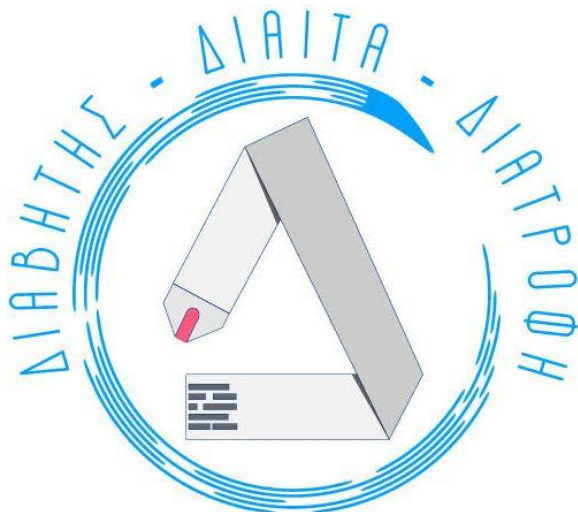


www.nutritionanddiabetes.gr

5 Ερωτήσεις για την απώλεια βάρους

**Διαιτολογικό Κέντρο Ζαρογιάννης
& Επιστημονική Ομάδα**

Διαχείριση Βάρους • Κλινική Διατροφή
Ρύθμιση Σακχάρου • Διατροφική Εκπαίδευση



5 Ερωτήσεις για την απώλεια βάρους

Στην προσπάθεια για απώλεια βάρους ακούμε συχνά πολλούς διαφορετικούς «κανόνες»:

Πρέπει να πίνω περισσότερο νερό;

Να τρώω συγκεκριμένο αριθμό γευμάτων;

Να κόψω τη γλουτένη;

Να επιλέγω πάντα ολικής άλεσης;

Και αν δυσκολεύομαι με τη δίαιτα, πρέπει απλώς να προσπαθήσω περισσότερο;

Η αλήθεια είναι ότι κανένας από αυτούς τους παράγοντες δεν καθορίζει μόνος του την απώλεια βάρους. Αυτό που έχει μεγαλύτερη σημασία είναι η συνολική ενεργειακή πρόσληψη, η ποιότητα της διατροφής, η διαχείριση της πείνας και κυρίως το κατά πόσο το πλάνο μπορεί να εφαρμοστεί στην καθημερινότητά σου.

1. Βοηθάει το νερό στην απώλεια βάρους;

ΝΑΙ, μπορεί να βοηθήσει, αλλά δεν προκαλεί από μόνο του απώλεια λίπους.

Η επαρκής ενυδάτωση είναι σημαντική για τη φυσιολογική λειτουργία του οργανισμού, αλλά το νερό δεν έχει κάποια «λιποδιαλυτική» δράση. Μπορεί όμως να υποστηρίξει έμμεσα την προσπάθεια για απώλεια βάρους.

Πώς;

- ✓ Όταν αντικαθιστά αναψυκτικά, χυμούς ή άλλα ροφήματα με θερμίδες, μπορεί να μειώσει τη συνολική ενεργειακή πρόσληψη.
- ✓ Η καλή ενυδάτωση μπορεί να βοηθήσει να ξεχωρίζουμε καλύτερα τη δίψα από την πείνα.
- ✓ Συμβάλλει στη σωστή λειτουργία του οργανισμού και στην καθημερινή ευεξία.

Πίνουμε αρκετό νερό για να είμαστε σωστά ενυδατωμένοι όχι επειδή όσο περισσότερο πίνουμε τόσο περισσότερο λίπος θα χάσουμε.



2. Πρέπει να τρώω 3 φορές την ημέρα; ΟΧΙ ΑΠΑΡΑΙΤΗΤΑ.

Δεν υπάρχει ένας ιδανικός αριθμός γευμάτων που να ταιριάζει σε όλους ή να οδηγεί από μόνος του σε μεγαλύτερη απώλεια βάρους.

Για αρκετούς ανθρώπους, τα 3 κύρια γεύματα δημιουργούν μια χρήσιμη δομή μέσα στην ημέρα και βοηθούν στη διαχείριση της πείνας. Για άλλους, μπορεί να λειτουργεί καλύτερα ένα διαφορετικό μοτίβο, για παράδειγμα με την προσθήκη ενός ή περισσότερων ενδιάμεσων γευμάτων.

Αυτό που έχει μεγαλύτερη σημασία

- ✓ Να μην φτάνεις συστηματικά στα γεύματα με πολύ έντονη πείνα.
- ✓ Τα γεύματα να είναι αρκετά χορταστικά και ισορροπημένα.
- ✓ Η κατανομή τους να ταιριάζει στο ωράριο και στις ανάγκες σου.
- ✓ Να αποφεύγεται το συνεχές, ασυνείδητο τσιμπολόγημα μέσα στην ημέρα.

Δεν χρειάζεται να προσαρμόσεις τη ζωή σου σε έναν συγκεκριμένο αριθμό γευμάτων. Η συχνότητα των γευμάτων πρέπει να προσαρμόζεται σε εσένα.

3. Πρέπει να κόψω τη γλουτένη για να χάσω βάρος; ΟΧΙ.

Η γλουτένη είναι μια πρωτεΐνη που βρίσκεται σε δημητριακά όπως το σιτάρι, το κριθάρι και η σίκαλη. Η αποφυγή της δεν αποτελεί μέθοδο απώλειας βάρους και δεν υπάρχει λόγος να αποκλείεται όταν δεν υπάρχει συγκεκριμένη ιατρική ένδειξη.

Γιατί τότε κάποιοι χάνουν βάρος όταν την περιορίζουν; Συχνά, μαζί με τα τρόφιμα που περιέχουν γλουτένη περιορίζονται και αρκετά τρόφιμα υψηλής ενεργειακής πυκνότητας, όπως:

- αρτοσκευάσματα,
- γλυκά,
- πίτες,
- snacks,
- μεγάλες ποσότητες ψωμιού ή ζυμαρικών.

Έτσι μπορεί να μειωθεί συνολικά η ενεργειακή πρόσληψη.

Η απώλεια βάρους, όμως, δεν οφείλεται στην απουσία της γλουτένης αυτής καθαυτής.

Με απλά λόγια

Το gluten-free δεν σημαίνει αυτόματα πιο υγιεινό, λιγότερο θερμιδικό ή πιο κατάλληλο για απώλεια βάρους.

Δεν χρειάζεται να αποκλείεις ολόκληρες ομάδες τροφίμων χωρίς συγκεκριμένο λόγο.



4. Είναι τα ολικής άλεσης καλύτερα από τα λευκά; ΣΥΝΗΘΩΣ, ΝΑΙ.

Τα προϊόντα ολικής άλεσης περιέχουν συνήθως περισσότερες φυτικές ίνες και περισσότερα θρεπτικά συστατικά σε σχέση με τα αντίστοιχα εξευγενισμένα προϊόντα. Οι φυτικές ίνες μπορούν να βοηθήσουν στον κορεσμό, στη λειτουργία του εντέρου και συνολικά στην ποιότητα της διατροφής.

Πώς να το εφαρμόσεις

Προτίμησε συχνότερα ψωμί ολικής άλεσης.

Δοκίμασε ζυμαρικά ολικής ή συνδυασμούς με περισσότερες φυτικές ίνες. Πρόσθεσε βρώμη ή άλλα δημητριακά ολικής άλεσης στη διατροφή σου.

Όπου σου ταιριάζει, επέλεξε καστανό ρύζι ή άλλες αντίστοιχες επιλογές.

Αυτό όμως δεν σημαίνει ότι τα λευκά προϊόντα είναι «απαγορευμένα». Ένα γεύμα με λευκό ρύζι ή λευκό ψωμί μπορεί να είναι απόλυτα ισορροπημένο όταν συνδυάζεται με πρωτεΐνη, λαχανικά και τις κατάλληλες ποσότητες.

Στόχος είναι να βελτιώνουμε σταδιακά την ποιότητα της διατροφής και όχι να χωρίζουμε τα τρόφιμα σε “καλά” και “κακά”.

5. Να συνεχίσω μια δίαιτα ακόμα κι αν με πιέζει; ΟΧΙ

Χρειάζεται να εξετάσεις τι ακριβώς δεν λειτουργεί.
Η αλλαγή διατροφικών συνηθειών απαιτεί προσπάθεια.
Υπάρχει όμως διαφορά ανάμεσα στο να προσαρμόζεσαι σε νέες συνήθειες και στο να προσπαθείς καθημερινά να «αντέξεις» ένα πρόγραμμα που δεν σου ταιριάζει.
Αν ένα διατροφικό πλάνο σου προκαλεί συνεχώς:

- έντονη πείνα,
 - αίσθημα στέρησης,
 - ενοχές γύρω από το φαγητό,
 - δυσκολία στις κοινωνικές εξόδους,
 - ή την αίσθηση ότι δεν μπορείς να ξεφύγεις καθόλου από το πρόγραμμα,
- τότε πιθανότατα χρειάζεται προσαρμογή.

Πότε χρειάζεται αλλαγή;

Αναρωτήσου:

Πεινάω συχνά μέσα στην ημέρα;

Οι ποσότητες με χορταίνουν;

Μου αρέσουν τα γεύματα που έχω στο πρόγραμμα;

Μπορώ να το εφαρμόσω στη δουλειά και στις εξόδους μου;

Υπάρχει χώρος για τρόφιμα που απολαμβάνω;

Θα μπορούσα να τρέφομαι έτσι για αρκετούς μήνες;

Οι απαντήσεις σε αυτές τις ερωτήσεις δείχνουν τι χρειάζεται να προσαρμοστεί.

Ένα αποτελεσματικό πρόγραμμα δεν πρέπει απλώς να οδηγεί σε απώλεια βάρους. Πρέπει να μπορεί και να διατηρηθεί.



Ανακεφαλαίωση

- 1) Νερό
Βοηθά στην ενυδάτωση και μπορεί να υποστηρίξει την προσπάθεια, αλλά δεν προκαλεί από μόνο του απώλεια λίπους.
- 2) Γεύματα
Δεν υπάρχει ένας ιδανικός αριθμός για όλους. Η κατάλληλη συχνότητα είναι αυτή που βοηθά στη διαχείριση της πείνας και ταιριάζει στην καθημερινότητά σου.
- 3) Γλυτένη
Δεν χρειάζεται να αποκλειστεί για την απώλεια βάρους χωρίς συγκεκριμένη ιατρική ένδειξη.
- 4) Ολικής άλεσης
Αποτελούν συνήθως μια επιλογή με περισσότερες φυτικές ίνες και είναι καλό να προτιμώνται συχνότερα, χωρίς να χρειάζεται να αποκλείονται τα λευκά προϊόντα.
- 5) Διατροφικό πλάνο
Αν δεν μπορεί να εφαρμοστεί στην πραγματική ζωή, δεν χρειάζεται περισσότερη πίεση. Χρειάζεται καλύτερη προσαρμογή.



**Διαιτολογικό Κέντρο Ζαρογιάννης
& Επιστημονική Ομάδα**

2310423915

info@nutritionanddiabetes.gr

www.nutritionanddiabetes.gr

Ινεπόλεως 9, Καλαμαριά Θεσσαλονίκης, 55131