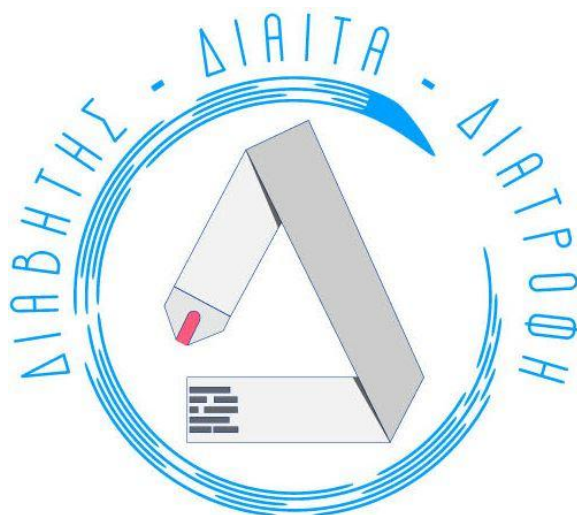


www.nutritionanddiabetes.gr

Τρως υγιεινά αλλά η ζυγαριά δεν πέφτει;

**Διαιτολογικό Κέντρο Ζαρογιάννης
& Επιστημονική Ομάδα**

Διαχείριση Βάρους • Κλινική Διατροφή
Ρύθμιση Σακχάρου • Διατροφική Εκπαίδευση



Τρως υγιεινά αλλά η ζυγαριά δεν πέφτει;

Μπορεί να επιλέγεις θρεπτικά τρόφιμα, να προσέχεις τη διατροφή σου και παρ' όλα αυτά η ζυγαριά να μη μετακινείται όσο περιμένεις. Αυτό δεν σημαίνει απαραίτητα ότι κάνεις κάτι «λάθος». Όταν όμως ο στόχος είναι η απώλεια βάρους, εκτός από την ποιότητα των τροφίμων χρειάζεται να κοιτάξουμε και τη συνολική ποσότητα που καταναλώνουμε μέσα στην ημέρα και την εβδομάδα.

Μερικές φορές, μικρές ποσότητες από τρόφιμα με υψηλή ενεργειακή πυκνότητα ή θερμίδες που καταναλώνουμε χωρίς να τις υπολογίζουμε, μπορούν να κάνουν μεγαλύτερη διαφορά απ' όσο νομίζουμε.

1. Πόσο ελαιόλαδο βάζεις στο φαγητό σου;

Το ελαιόλαδο αποτελεί βασικό στοιχείο της Μεσογειακής Διατροφής και είναι μία εξαιρετική πηγή ακόρεστων λιπαρών.

Αυτό όμως δεν σημαίνει ότι η ποσότητα δεν έχει σημασία.

1 κουταλιά της σούπας ελαιόλαδο περιέχει περίπου **120** θερμίδες.

Έτσι, όταν το προσθέτουμε «με το μάτι» στο μαγείρεμα, στη σαλάτα και ξανά στο πιάτο, η συνολική ποσότητα μπορεί εύκολα να είναι μεγαλύτερη από αυτή που υπολογίζουμε.

Τι μπορείς να κάνεις πρακτικά;

- Μέτρησε για λίγες ημέρες το λάδι με κουτάλι αντί να το ρίχνεις απευθείας από το μπουκάλι.
- Υπολόγισε και το λάδι που χρησιμοποιήθηκε στο μαγείρεμα, όχι μόνο αυτό που προσθέτεις στη σαλάτα.

Μην αφαιρείς το ελαιόλαδο από τη διατροφή σου. Στόχος είναι η κατάλληλη ποσότητα, όχι η αποφυγή του.



2. Τρως τους ξηρούς καρπούς από τη συσκευασία;

Οι ξηροί καρποί προσφέρουν καλά λιπαρά, φυτικές ίνες, πρωτεΐνη, βιταμίνες και μέταλλα.

Παράλληλα, όμως είναι και τρόφιμα με αρκετά υψηλή ενεργειακή πυκνότητα.

Μία μικρή χούφτα, περίπου **30 g**, μπορεί να αποδίδει περίπου **170–200 θερμίδες**, ανάλογα με το είδος.

Το πρόβλημα, λοιπόν, δεν είναι οι ξηροί καρποί. Είναι ότι όταν τρώμε κατευθείαν από τη συσκευασία είναι πολύ πιο εύκολο να καταναλώσουμε μεγαλύτερη ποσότητα χωρίς να το αντιληφθούμε.

Δοκίμασε:

- Να βάζεις την ποσότητα που θέλεις σε ένα μικρό μπουλ
- Να αποφεύγεις το φαγητό κατευθείαν από τη συσκευασία
- Να τους εντάσσεις σε ένα οργανωμένο σνακ, π.χ. μαζί με φρούτο ή γιαούρτι.

3. Το φυστικοβούτυρο είναι μία κουταλιά ή τελικά γίνονται περισσότερες;

Το φυστικοβούτυρο μπορεί να αποτελεί μια πολύ καλή επιλογή, ιδιαίτερα όταν πρόκειται για προϊόν με υψηλή περιεκτικότητα σε αλεσμένα φυστικά και χωρίς μεγάλες ποσότητες πρόσθετων συστατικών.

Όμως και εδώ η ποσότητα μετράει

1 κουταλιά της σούπας φυστικοβούτυρο αποδίδει περίπου **90–100 θερμίδες**.

Και κάπως έτσι, η «μία κουταλιά» πάνω στο ψωμί, τη βρώμη ή το γιαούρτι μπορεί εύκολα να γίνει δύο ή τρεις

Μία απλή λύση:

Για μερικές ημέρες χρησιμοποίησε ένα κουτάλι για να δεις πώς φαίνεται στην πράξη η ποσότητα που έχεις συμφωνήσει στο διατροφικό σου πλάνο.

Δεν χρειάζεται να ζυγίζεις το φαγητό σου για πάντα.

Μερικές φορές λίγες ημέρες μέτρησης αρκούν για να αποκτήσεις καλύτερη εικόνα των μερίδων σου.

Κάνε ένα μικρό check για 7 ημέρες

Αν νιώθεις ότι τρως σωστά αλλά δεν βλέπεις την πρόοδο που περιμένεις, πριν αλλάξεις ολόκληρη τη διατροφή σου δοκίμασε να παρατηρήσεις για μία εβδομάδα:

- ✓ Πόσο ελαιόλαδο χρησιμοποιείς;
- ✓ Ποιες είναι πραγματικά οι μερίδες σου;
- ✓ Τρως ξηρούς καρπούς ή άλλα snacks κατευθείαν από τη συσκευασία;
- ✓ Τι πίνεις μέσα στην ημέρα;
- ✓ Τι αλλάζει από Παρασκευή βράδυ μέχρι Κυριακή;
- ✓ Υπάρχουν μικρές «δοκιμές», τσιμπολογήματα ή συνοδευτικά που περνούν απαρατήρητα;

Ο στόχος δεν είναι να αρχίσεις να μετράς εμμονικά κάθε μπουκιά.

Ο στόχος είναι να αποκτήσεις καλύτερη εικόνα των συνθηθειών σου, ώστε να ξέρεις πού πραγματικά χρειάζεται αλλαγή.

Και κάτι ακόμη: μην κρίνεις την πρόοδό σου από μία μέτρηση.

4. Μήπως πίνεις περισσότερες θερμίδες απ' όσο νομίζεις;

Δεν είναι μόνο το φαγητό που επηρεάζει τη συνολική πρόσληψη ενέργειας.

Μέσα στην ημέρα μπορεί να προστίθενται θερμίδες από:

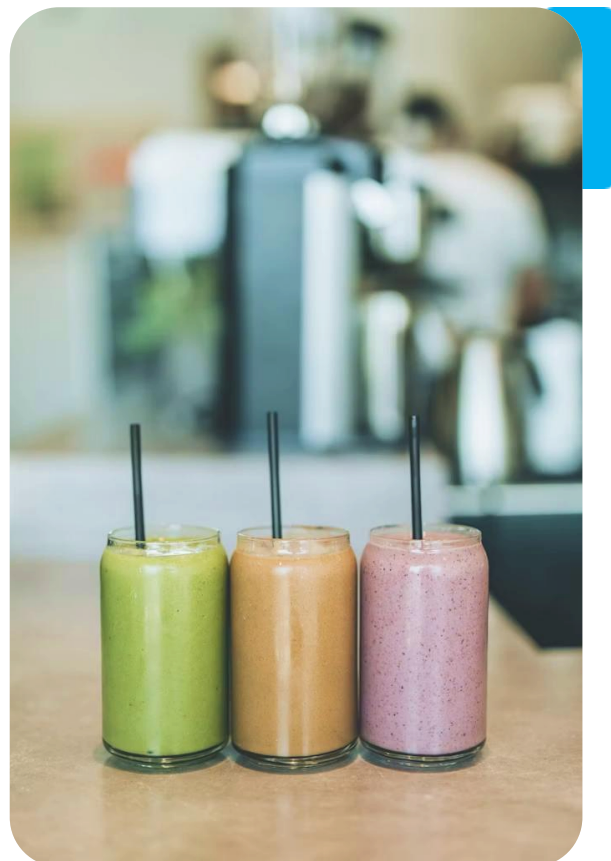
- Καφέδες με ζάχαρη, σιρόπια ή αρκετό γάλα
- Χυμούς ή αναψυκτικά με ζάχαρη
- Smoothies, σοκολατούχα ή άλλα γλυκά ροφήματα
- Αλκοολούχα ποτά

Ένας καφές μπορεί να έχει ελάχιστες θερμίδες όταν πίνεται σκέτος, αλλά να μετατραπεί σε ένα αρκετά θερμιδικό ρόφημα όταν προστεθούν ζάχαρη, σιρόπια, κρέμες και μεγάλες ποσότητες γάλακτος.

Κάνε στον εαυτό σου μια απλή ερώτηση:

«Αν έγραφα για μία ημέρα όλα όσα πίνω, θα υπήρχε κάτι που μέχρι τώρα δεν υπολόγιζα;»

Μερικές φορές η πιο εύκολη αλλαγή δεν βρίσκεται στο πιάτο αλλά στο ποτήρι.





**Διαιτολογικό Κέντρο Ζαρογιάννης
& Επιστημονική Ομάδα**

2310423915

info@nutritionanddiabetes.gr

www.nutritionanddiabetes.gr

Ινεπόλεως 9, Καλαμαριά Θεσσαλονίκης, 55131