Η αλήθεια είναι ότι οι περισσότεροι όταν φέρνουν στο μυαλό τους τις γιορτινές μέρες των Χριστουγέννων, ασυναίσθητα μαζί με το χριστουγεννιάτικο δέντρο και τις διακοπές από τη δουλειά φαίρνουν στο μυαλό τους στιγμές με τους αγαπημένους τους ανθρώπους που σχετίζονται και με το φαγητό. Είναι αλήθεια ότι όλοι θα παραβρεθείτε σε τουλάχιστον 2 γιορτινά τραπέζια αυτές τις ημέρες, γεγονός το οποίο κάποιους από εσάς σας γεμίζει με φόβο ότι μπορεί να αυξήσετε το βάρος σας έχοντας ΄παρεκτραπεί διατροφικά'. Ακόμα και οι επιστημονικές μελέτες δείχνουν μικρή αύξηση βάρους μετά τις γιορτές της τάξεως των 1,5-3 κιλών. Ειναι όμως πραγματικά 'άγραφος νόμος' η αύξηση βάρους ή πολλές φορές υπάρχει το άλλοθι ότι 'όλοι παχαίνουν μετά τις γιορτές' που κάνει πολλούς από εσάς συνειδητά να τρώτε περισσότερο?

Στην πραγματικότητα τα πράγματα δεν είναι τόσο 'δραματικά' όσο πολλοί θέλουν να περιγράφουν. Ακόμα και αν 2 μέρες ξεφύγετε διατροφικά, αυτές δεν είναι επαρκείς για να σας οδηγήσουν σε πρόσληψη βάρους. Για να βάλετε βάρος θα πρέπει για συνεχείς μέρες μέσα στις γιορτές να υπερβαίνετε τις θερμίδες διατήρησης βάρους, κάτι το οποίο μπορείτε κάλλιστα να αποφύγετε.

Στην παρακάτω ενότητα παραθέτουμε πρακτικές συμβουλές για να παραμείνετε σταθεροί στα κιλά σας μετά τις γιορτές αλλά και να απολάυσετε τα αγαπημένα εδέσματα των Χριστουγέννων.

1. Μην καταναλώσετε περισσότερα από 5 χριστουγεννιάτικα γλυκά στο σύνολο των εορταστικών ημερών. Σε ένα γλυκό αντιστοιχεί ένα μελομακάρονο ή μια δίπλα ή ένας κουραμπιές.
2. Φροντίστε η λήψη αλκοόλ να είναι ελεγχόμενη και να μην υπερβαίνει τα 5 ποτά για τους άντρες και τα 3 για τις γυναίκες σε εβδομαδιαία βάση.
3. Προγραμματιστείτε όσων αφορά τις ημέρες που θα φάτε έξω. Αν γνωρίζετε ότι θα έχετε τραπέζι το βράδυ, φροντίστε να καταναλώσετε ένα ελαφρύτερο μεσημεριανό, όπως ένα τόστ ή μια σαλάτα με αυγό και φρυγανιά ή μια τονοσαλάτα.
4. Στο γεύμα των εορτών, γεμίστε φυσιολογικά το πιάτο σας με ότι εδέσματα υπάρχουν, αποφεύγοντας όσο μπορείτε λευκές σάλτσες, πέτσες και ορατό λίπος από το κρέας και τηγανιτές τροφές. Επιλέξετε μια καλή ποσότητα σαλάτας και συνοδέψτε με μια φέτα ψωμί

και ένα ποτό το γεύμα σας. Έτσι θα έχετε την ικανοποίηση του κορεσμού και της δοκιμής από όλα τα πιάτα χωρίς όμως να φτάσετε σε οριακό σημείο.

5. Αν νιώθετε ότι έχετε υπερβεί τα διατροφικά σας όρια σε μια μέρα, επιδιώξτε την επόμενη μέρα να μειώσετε τη θερμιδική σας πρόσληψη, καταναλώνοντας 3 ελαφριά γεύματα και 2 φρούτα ενδιάμεσα. Από τη μεθεπόμενη μέρα συνεχίστε να τρώτε κανονικά και δεν θα υπάρξει καμία αλλαγή στο βάρος σας.

Συμπερασματικά, τα πράγματα δεν είναι τόσο τραγικά όσο κάποιοι πιστεύουν, αρκεί να έχετε προγραμματίσει τα γεύματα σας και να τρώτε συνειδητά και με σύνεση στις γιορτινές μέρες. Εύχομαι ολόψυχα καλές γιορτές για εσάς και τα αγαπημένα σας πρόσωπα.

Κάλλια Γιαννιτσοπούλου

Κλινική διαιτολόγος – διατροφολόγος, MSc, MBA, SRD

Διαβάστε περισσότερα άρθρα διατροφής στο dietup.gr