

## **ΙΣΟΡΡΟΠΗΜΕΝΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ**

### **Τί είναι ισορροπημένη διαίτα;**

Η διαίτα είναι μια λέξη που μας θυμίζει στέρηση, άγχος, σκληρή προσπάθεια. Θα ήθελα να πω ότι είναι μια λέξη ξένη, που στα ελληνικά σημαίνει διατροφή. Όσον αφορά στην ισορροπημένη διατροφή, αναφερόμαστε στη σωστή αναλογία μεταξύ πρωτεϊνών, υδατανθράκων και λιπαρών. Αν έχουμε αυξημένους υδατάνθρακες στη διατροφή μας, τότε ανεβαίνουν τα επίπεδα γλυκόζης και τριγλυκεριδίων και έτσι αυξάνεται ο κίνδυνος εμφάνισης διαβήτη τύπου 2. Η υψηλή πρόσληψη λιπαρών ενοχοποιείται για τις καρδιοπάθειες και η υψηλή πρόσληψη πρωτεϊνών επηρεάζει τη λειτουργία των νεφρών. Έτσι, μπορούμε να τρώμε τα πάντα αλλά στις σωστές αναλογίες.

### **Τελικά μας παχαίνει το βραδινό φαγητό;**

Οποιαδήποτε ώρα και αν καταναλώσουμε περισσότερες θερμίδες από αυτές που χρειαζόμαστε, θα έχουμε το ίδιο αποτέλεσμα, δηλαδή επιπλέον βάρος. Βέβαια, το βράδυ ο οργανισμός έχει λιγότερες δυνάμεις, δηλαδή γίνεται με πιο αργούς ρυθμούς η πέψη και δεν έχουμε το περιθώριο να κινηθούμε ώστε να καταναλωθούν αυτά που έχουμε φάει.

Θα αναφερθώ σε μια σοφή παροιμία που λέει: Το πρωινό φαγητό πρέπει να το τρως μόνος σου, το μεσημεριανό να το μοιράζεσαι με τους φίλους σου και το βραδινό να το χαρίζεις στον εχθρό σου.

### **Δίαιτες αστραπή;**

Οι τελευταίες έρευνες έχουν δείξει ότι πολλοί άνθρωποι που κάνουν στερητικές δίαιτες ή μονοδίαιτες καταλήγουν να τρώνε πολύ περισσότερο από πριν. Κάτι που δεν ξέρουμε ίσως είναι ότι αυτές αυξάνουν την χοληστερίνη, την αρτηριακή πίεση και το ουρικό οξύ.

### **Να καταργήσουμε τα λιπαρά;**

Υπάρχουν τριών ειδών λιπαρά: Κορεσμένα, μονοακόρεστα και πολυακόρεστα. Ο οργανισμός έχει ανάγκη από όλα, διαφορετικά δε θα μπορέσει να διατηρήσει τη θερμοκρασία του σώματος και θα υπάρχει πρόβλημα όσον αφορά στις λιποδιαλυτές βιταμίνες (Α, Ε, Κ και D). Επειδή έχουν αρκετές θερμίδες, μειώνουμε στο ελάχιστο ειδικά τα κορεσμένα, δηλαδή αφαιρούμε το ορατό λίπος από τα κρέατα και γενικά προτιμάμε το άσπρο από το κόκκινο κρέας.

## **Τί μας προτείνετε για να χάσουμε βάρος?**

Για να απαλλαγεί κάποιος από τα περιττά του κιλά, θα πρέπει να μάθει να τρώει σωστά και να αλλάξει συμπεριφορά στις διατροφικές του συνήθειες. Δεν είναι λύση να κάνουμε αυτό που διαβάσαμε σε ένα περιοδικό ή επειδή η φίλη μας έκανε κάποια διατροφή και έχασε κιλά την κάνουμε και εμείς.

Στην αρχή, έχουμε απώλεια εφόσον μειώνουμε τις θερμίδες, μετά όμως από ένα μικρό χρονικό διάστημα ξαναγυρίζουμε στις παλιές συνήθειες μας και τρώμε ανεξέλεγκτα ό,τι νομίζουμε ότι μας έλειψε, με αποτέλεσμα να ξαναπαίρνουμε τα ίδια κιλά ή και περισσότερα. Έτσι τελικά, ένα μικρό πρόβλημα βάρους γίνεται μεγαλύτερο ή δημιουργούμε νέα προβλήματα υγείας (είναι το γνωστό «γιο-γιο»).

**Να μην ξεχνάμε: Όταν υπάρχει κακομεταχείριση του οργανισμού, να περιμένουμε και τα ανάλογα αρνητικά αποτελέσματα.**