

ΣΥΧΝΕΣ ΕΡΩΤΗΣΕΙΣ ΠΕΡΙ ΘΕΡΜΙΔΩΝ

ΕΡΩΤΗΣΗ 1:

Οι θερμίδες που προέρχονται από τροφές πλούσιες σε υδατάνθρακες «μετράνε» λιγότερο σε σχέση με αυτές από τα λίπη;

ΑΠΑΝΤΗΣΗ:

Θερμίδα είναι η μονάδα μέτρησης της ενέργειας που λαμβάνουμε από τις τροφές. Μια θερμίδα είναι πάντα μια θερμίδα, είτε προέρχεται από υδατάνθρακες, είτε από λίπη. Αλλά όσον αφορά στη «χρησιμοποίησή» τους μέσα στο σώμα, οι θερμίδες διαφέρουν. Έτσι, οι πολύ λιπαρές τροφές μετατρέπονται σε λίπος πιο εύκολα από τις τροφές που περιέχουν υδατάνθρακες.

ΕΡΩΤΗΣΗ 2:

Οι θερμίδες που παίρνουμε από τις τροφές το βράδυ μετατρέπονται σε λίπος;

ΑΠΑΝΤΗΣΗ:

Πολλές φορές έχει συμβεί να καταναλώσουμε ένα μεγάλο γεύμα αργά το βράδυ. Είναι φυσικό το σώμα να μη μπορεί να προλάβει να κάψει όλες τις θερμίδες. Γιαυτό πολλές φορές αν μειώσουμε το βραδινό γλιτώνουμε κάποια κιλά. Προσοχή όμως, θα πρέπει να τρώμε λιγότερο συνολικά και όχι απλώς να περιορίζουμε το βραδινό γεύμα.

ΕΡΩΤΗΣΗ 3:

Αν δε συνδυάζουμε τους υδατάνθρακες με πρωτεΐνες ή λίπη, τότε δε βάζουμε κιλά;

ΑΠΑΝΤΗΣΗ:

Πολλές δίαιτες υπόσχονται ότι ένα διαιτολόγιο με αυτόν τον τρόπο μάς βοηθά να χάσουμε κιλά. Στην πραγματικότητα, η απώλεια του βάρους που ίσως να έχουμε θα οφείλεται στη μείωση των υδατανθράκων. Δε μπορούμε, όμως, να αποκλείσουμε από τη διατροφή μας κάποιο θρεπτικό συστατικό, γιατί αυτό θα έχει αρνητικές επιπτώσεις στην υγεία μας.