

## 13 διατροφικές συμβουλές για ένα σούπερ καλοκαίρι

[/ Ειδήσεις και Ανακοινώσεις](#)



**Το καλοκαίρι μπορεί να ισοδυναμεί με βόλτες και μπάνια, αλλά και η διατροφή μας παίζει σημαντικό ρόλο προκειμένου να το περάσουμε χαρίζοντας υγεία στον οργανισμό μας κι όχι ζορίζοντάς τον.**

Τα Σαββατοκύριακα του καλοκαιριού -σε αντίθεση με αυτά του χειμώνα- αποτελούν μια πραγματική απόδραση από τη ρουτίνα της εβδομάδας, αφού συνήθως τα αξιοποιούμε με εκδρομές, μπάνια, μπάρμπεκιου, φιλικές συγκεντρώσεις για φαγητό έξω κ.ο.κ.

Δυστυχώς, όμως, όσο ευχάριστες κι αν είναι αυτές οι μικρές αποδράσεις, δύσκολα μας επιτρέπουν να έχουμε το νου μας στη διατήρηση της υγιεινής μας διατροφής, όταν στο πάρτι-μπάρμπεκιου ενός φίλου καταναλώνουμε «βουνά» κρέατος με λιπαρά ή στο γεύμα μετά το μπάνιο πέφτουμε με τα μούτρα στις καρμπονάρες, τα παγωτά και τις μπύρες, τελειώνοντας την ημέρα μας δοκιμάζοντας διαφορετικά κοκτέιλ και πέφτοντας για ύπνο ζαλισμένοι.

Μπορεί όλα τα παραπάνω να μας κάνουν να θέλουμε να φωνάξουμε δυνατά «η ζωή είναι ωραία», αλλά υπάρχουν τρόποι να ζήσουμε όμορφα κι αυτό το καλοκαίρι, προσέχοντας μερικά σημεία, έτσι ώστε το φθινόπωρο να μην παλεύουμε με περιττά κιλά, ούτε με πεσμένο ανοσοποιητικό. Οι παρακάτω συμβουλές θα σας βοηθήσουν να ευχαριστηθείτε το καλοκαίρι με όλη σας την καρδιά και να διατηρήσετε τον έλεγχο της διατροφής, της υγείας και της σιλουέτας σας.

**1.Πιείτε πράσινο αντί για γλυκό τσάι:** Μπορεί να έχετε βαρεθεί να το ακούτε, αλλά το ότι το πράσινο τσάι είναι πλούσιο σε αντιοξειδωτικά είναι η πιο σημαντική ιδιότητά του, συν του ότι δεν έχει καθόλου θερμίδες αν δεν του προσθέσετε ζάχαρη. Σύμφωνα με κάποιους ειδικούς, το πράσινο τσάι βοηθά, επίσης, και στην επιτάχυνση του μεταβολισμού, οπότε έχετε πολλαπλό κέρδος προτιμώντας το από το γλυκό και το έτοιμο του εμπορίου (όταν αυτό περιέχει ζάχαρη και θερμίδες).

**2.Φάτε Θαλασσινά:** Υπάρχει καλύτερη εποχή από το καλοκαίρι για να απολαύσουμε φρέσκα θαλασσινά, τα οποία είναι πλούσια σε βιταμίνες του συμπλέγματος Β, ασβέστιο, ψευδάργυρο, σίδηρο, σελήνιο και άλλα θρεπτικά συστατικά; Συν του ότι στο επόμενο μάρμπεκιου, μπορείτε να αντικαταστήσετε το κρέας με θαλασσινά και να το μετατρέψετε σε πιο καλοκαιρινό και υγιεινό, με καλαμάρια, χταπόδια, αστακούς, σολομούς κ.ο.κ.

**3.Μην ξεχνάτε το πρωινό:** Αυτή η συμβουλή ισχύει μεν χειμώνα-καλοκαίρι, αλλά επειδή το καλοκαίρι είμαστε ακόμη πιο δραστήριοι και η ζέστη μας εξουθενώνει, χρειαζόμαστε ακόμη περισσότερη ενέργεια. Ένα πρωινό πλούσιο σε πρωτεΐνη (γάλα, γαλοπούλα), υδατάνθρακες (δημητριακά, φρούτα, ψωμί ολικής άλεσης) και καλά λιπαρά (ξηροί καρποί) μπορεί να δώσει ώθηση στο μεταβολισμό μας και ενέργεια διαρκείας σε εμάς.

**4.Απολαύστε τα καλοκαιρινά φρούτα και λαχανικά:** Η κάθε εποχή φέρνει και τη δική της παραγωγή και τώρα είναι η ώρα να ξεφύγετε από τις καθιερωμένες χειμωνιάτικες επιλογές που έχετε βαρεθεί εδώ και μήνες και να βάλετε στη διατροφή σας καλοκαιρινά φρούτα (ροδάκινα, βερίκοκα, φράουλες, κεράσια, πεπόνια, σύκα) και λαχανικά (φασολάκια, ντομάτες, ραπανάκια, μελιτζάνες, παντζάρια κ.ο.κ.). Θυμηθείτε: όσο περισσότερο χρώμα τόσο καλύτερα και μην ξεχνάτε να συμπληρώνετε 5 μερίδες φρούτων και λαχανικών καθημερινά, έτσι ώστε να λαμβάνετε τα θρεπτικά συστατικά και τις βιταμίνες τους, κρατώντας τον εαυτό σας ενυδατωμένο με τη μεγάλη τους περιεκτικότητα σε νερό.

**5. Πάρτε σνακ στη δουλειά:** Οι τουλάχιστον 8 ώρες που βρισκόμαστε στο χώρο

εργασίας μας, δεν είναι δυνατόν να περνάμε χωρίς να καταναλώνουμε κανένα γεύμα, ούτε με παραγγελίες απ' έξω καθημερινά, οι οποίες είναι και ανθυγιεινές και αντι-οικονομικές. Προμηθευτείτε λοιπόν σνακ για τη δουλειά από το σπίτι σας (ξηρούς καρπούς, φρούτα, σάντουιτς, σαλάτες) τα οποία θα καταπραΰνουν την πείνα σας, θα δίνουν συνεχώς «καύσιμο» στο μεταβολισμό σας έτσι ώστε να δουλεύει και θα σας παρέχουν θρεπτικά συστατικά. Φροντίστε να «τσιμπάτε» κάτι κάθε 3 ώρες, για να μη χάνετε το ρυθμό και την ενέργειά σας.

**6.Πίνετε αθλητικά ποτά:** Αν γυμνάζεστε και οι προπονήσεις σας κρατούν περισσότερο από 45 λεπτά, λίγο αθλητικό ποτό κάθε 15 με 20 λεπτά μπορεί να σας βοηθήσει να διατηρήσετε την ενέργεια και την αντοχή σας, κρατώντας σας ενυδατωμένους.

**7.Επιλέξτε πιο υγιεινές μπίρες:** Το ξέρουμε ότι για όσους αγαπούν τη μπίρα, ένα γεμάτο παγωμένο ποτήρι το καλοκαίρι ισοδυναμεί με όαση, αλλά γιατί να μη συνδυάσετε την απόλαυση με την καλύτερη επιλογή; Ψάξτε για βιολογικές μπίρες, πλούσιες σε αντιοξειδωτικά και ελέγξτε τις θερμίδες τους, έτσι ώστε να μην ξεπερνούν τις 100 (ειδικά αν τις καταναλώνετε δυο-δυο ή τρεις-τρεις και ποτέ δεν μένετε στη μία).

**8.Προσέξτε την ενυδάτωσή σας:** Το καλοκαίρι είναι για όλους μας πιο πιθανό να φτάσουμε τα όρια της αφυδάτωσης, αφού ιδρώνουμε περισσότερο λόγω ζέστης και χάνουμε υγρά. Ξεκινήστε τη μέρα σας πίνοντας πάντα τουλάχιστον 1 ποτήρι νερό και έχετε πάντα μαζί σας ένα μπουκάλι/ποτήρι νερό, από το οποίο πρέπει να πίνετε συχνά κι όχι μόνο όταν νιώθετε ότι διψάτε.

**9.Μειώστε τις μερίδες σας:** Δεν χρειάζεται να αγοράσετε καινούργια πιάτα, απλώς να χρησιμοποιείτε μικρότερα, έτσι ώστε να μειώνετε και τις θερμίδες σας, εξακολουθώντας να βλέπετε το πιάτο σας γεμάτο. Ερευνητές του Πανεπιστημίου Κόρνελ βρήκαν ότι αλλάζοντας τα πιάτα σε μικρότερα, μειώνεται αυτόματα και η κατανάλωση θερμίδων κατά 20-22%, με αποτέλεσμα να χάνουμε περίπου 1 κιλό το μήνα, μόνο από την αλλαγή... σερβίτσιου.

**10.Προσέξτε το γεύμα μετά την άσκηση:** Η άσκηση κάνει ούτως ή άλλως καλό στον οργανισμό και τη σιλουέτα σας, όταν, όμως, ασκείστε συχνά, μετά την προπόνησή σας χρειάζεται να καταναλώνετε τις σωστές τροφές. Οι ειδικοί συστήνουν συνδυασμό πρωτεΐνης και υδατάνθρακα, έτσι ώστε ο οργανισμός να ξαναβρεί τη χαμένη του ενέργεια και να επανέλθει. Δοκιμάστε ένα σάντουιτς με ψωμί ολικής άλεσης, τυρί χαμηλών λιπαρών, ντομάτα και γαλοπούλα ή δημητριακά με γάλα ή γάλα και μπανάνα κ.ο.κ.

**11. Προγραμματίστε τα γεύματά σας:** Αν το Σαββατοκύριακό σας περιλαμβάνει εκδρομές και μπάνια στη θάλασσα, φροντίστε να πάρετε μαζί σας διάφορα σνακ που θα μειώσουν την πείνα σας, έτσι ώστε όταν φάτε αργότερα, να μην καταναλώσετε μεγάλες μερίδες φαγητού και να μην επιλέξετε τροφές με πολλά λιπαρά. Αν είστε καλεσμένοι για φαγητό, μην παραμείνετε νηστικοί όλοι μέρα για να φάτε καλά το βράδυ - στην πραγματικότητα πρέπει να κάνετε ακριβώς το αντίθετο, έτσι ώστε να μην το παρακάνετε στην έξοδό σας. Καλό είναι επίσης να προγραμματίζετε μέσα στο Σαββατοκύριακο κάποια από τα γεύματα της εβδομάδας, έτσι ώστε να μην καταφεύγετε στις εύκολες και ανθυγιεινές λύσεις μεσοβδόμαδα, όταν δεν θα έχετε χρόνο να μαγειρέψετε. Και το καλύτερο; Γλιτώνετε και χρήματα.

**12. Φάτε υγιεινά στην παραλία:** Λιγουρεύεστε ένα παγωτό να σας δροσίσει μέσα στη ζέστη της παραλίας, αλλά οι θερμίδες και τα λιπαρά του είναι αποτρεπτικοί παράγοντες για να το καταναλώνετε κάθε φορά που βρίσκεστε στη θάλασσα. Ετοιμάζοντας, όμως, τα δικά σας υγιεινά σάντουιτς με ψωμί ολικής άλεσης, το δικό σας παγωμένο γιαούρτι, παίρνοντας μαζί τα αγαπημένα σας φρούτα κ.ο.κ., δημιουργείτε το δικό σας σνακ που θα σας «γεμίσει» έτσι ώστε να μην επιθυμείτε παγωτά και άλλα παρόμοια γλυκίσματα. Αν παρ' όλ' αυτά έχετε τη δυνατότητα να απολαύσετε μια δροσιστική γρανίτα, προτιμήστε τη από το παγωτό.

**13. Καθαρίστε την κουζίνα από τροφές-πειρασμούς:** Ένα «καθαρό» και υγιεινό περιβάλλον στην κουζίνα είναι πάντα σημαντικό, ειδικά σε περιόδους -όπως το καλοκαίρι- που προσπαθείτε να διορθώσετε τις μικρές ατέλειες της σιλουέτας σας. Αδειάστε, λοιπόν, τα ντουλάπια και τα ράφια του ψυγείου από λιπαρές και παχυντικές τροφές που σας βάζουν συνεχώς σε πειρασμό και αντικαταστήστε τες με φρούτα, λαχανικά, ξηρούς καρπούς και άλλα υγιεινά σνακ.

**Πηγή:** [clickatlife.gr](http://clickatlife.gr)