

Διατροφή μετά τις γιορτές

/ Γενικά Θέματα / Ειδήσεις και Ανακοινώσεις



Οι γιορτές πέρασαν και όπως κάθε χρόνο έτσι και φέτος είχαν το ...τίμημά τους. Η ζυγαριά όμως μας επαναφέρει στην πραγματικότητα και τα λίγα παραπάνω κιλά, μας υπενθυμίζουν τις ανάγκες του σώματός μας.

Τι πρέπει λοιπόν να κάνουμε; Πανικός για αποτοξίνωση, μονοφαγία, μήπως οι περίφημες χημικές δίαιτες ή μήπως η διάσημη δίαιτα των αστροναυτών αρμόζουν στην περίπτωση; Φυσικά όχι. Ούτε την ψυχραιμία μας χρειάζεται να χάνουμε, ούτε να προσαρμοζόμαστε σε συστήματα που έχουν αποδειχτεί επώδυνα.

Αποτοξίνωση, είναι η λέξη που ακούγεται από τον καθένα που παραέφαγε στις διακοπές, επισκεπτόμενος το διαιτολόγο του. Κατ' αρχήν η έννοια της αποτοξίνωσης (αποφυγή οτιδήποτε δημιουργεί τοξικά μεταβολικά προϊόντα) συνίσταται στην κατανάλωση φρούτων-λαχανικών και των αντίστοιχων χυμών τους, καθώς και ζωμούς (σούπες), χωρίς φυσικά καθόλου κρέας, πατάτα ή ρύζι. Γίνεται λοιπόν σαφές ότι η αποτοξίνωση με την ετυμολογική της έννοια είναι επικίνδυνη, κυρίως δε όταν εφαρμόζεται χωρίς την επίβλεψη του ειδικού διαιτολόγου. Η αποτοξίνωση με την έννοια που χρησιμοποιείται από τους περισσότερους (αποφυγή κρέατος, γαλακτοκομικών και αυγών) συνίσταται για τις πρώτες μέρες μετά τις γιορτές ειδικότερα για αυτούς που το παράκαναν αυτό το διάστημα. Στατιστικά το διάστημα μετά τις γιορτές διπλασιάζονται τα κρούσματα στομαχικών διαταραχών, λόγω της υπερβολικής κατανάλωσης κρέατος, γλυκών και αλκοόλ. Μια «μαλακή δίαιτα» (έμφαση σε ρύζι, πουρέ, μακαρόνια, φρούτα, λαχανικά) 'θα αποτελούσε μια καλή επιλογή για την ομαλοποίηση της στομαχικής λειτουργίας. Όσον αφορά τις σκέψεις για το καλοκαίρι που έρχεται θα πρέπει να είμαστε πιο συγκρατημένοι και να μην επαναλαμβάνουμε λάθη του παρελθόντος(κιλά που χάσαμε γρήγορα για τις διακοπές με αυστηρές-στερητικές δίαιτες, για να εμφανιστούμε στις παραλίες και που ξαναπήραμε τα διπλάσια με ιδιαίτερη ευκολία). Θα πρέπει πάντα να θυμόμαστε ότι εφαρμογή τέτοιου είδους

δαιτητικών σχημάτων μαρτυρούν - ο όρος με τη δίσσημη έννοιά του - μια σταδιακή αύξηση βάρους όσων τα ακολουθούν, συμβάλλοντας όχι στη λύση του προβλήματος, αλλά στην διαιώνισή του.

Κατ' αρχήν τα κιλά των διακοπών χάνονται εύκολα, αρκεί να ακολουθηθεί ο σωστός τρόπος. Αν όχι, μπορεί αυτά να μας συνοδεύουν σε όλη μας τη ζωή. Τα κιλά αυτά λοιπόν ο οργανισμός δεν τα έχει αφομοιώσει, που σημαίνει ότι σύμφωνα με την αρχή του εξατομικευμένου διαιτολογίου μπορούν να χαθούν μόνιμα και σωστά.

Με τι λοιπόν μπορούμε να αντικαταστήσουμε τη γαλοπούλα, τα μελομακάρονα τις δίπλες και το αλκοόλ, που είχαν μόνιμη παρουσία στο εορταστικό μας διαιτολόγιο; Σύμφωνα με τις προσωπικές μας ανάγκες ο διαιτολόγος καταρτίζει το διατροφικό μας πρόγραμμα. 3 στους 4 που επισκέπτονται διαιτολογικά γραφεία έχουν επισκεφθεί στο παρελθόν ινστιτούτα αδυνατίσματος, χωρίς να έχουν το μόνιμο αποτέλεσμα για το οποίο προπλήρωσαν υπέρογκα ποσά. Επίσης 7 στους 10 είναι γυναίκες με το νούμερο αυτό να βελτιώνεται υπέρ των ανδρών τα τελευταία χρόνια

Συγκεκριμένα και πριν από 3 χρόνια η αναλογία ήταν 9 στους 10, φανερώνοντας ότι όλο και περισσότεροι άνδρες αρχίζουν να σκέφτονται τα τελευταία χρόνια πιο σοβαρά την υγεία τους και την αισθητική τους.

Ο πανικός που καταβάλλει μερικούς να επισκέπτονται κέντρα αδυνατίσματος με την ψευδαίσθηση της γρήγορης απώλειας βάρους και του μόνιμου αποτελέσματος μπορεί να είναι πραγματικά επικίνδυνη. Από στοιχεία που έχουμε στη διάθεσή μας το 40 % των απωλεσθέντων κιλών επαναπροσλαμβάνεται μέσα στον πρώτο χρόνο, ενώ 8 στους 10 ξαναπαίρνουν τα κιλά που έχασαν μέσα στα επόμενα 5 χρόνια. Αν σε αυτό συνυπολογίσουμε πως η συχνή αυξομείωση βάρους (yo-yo dieting) επηρεάζει αρνητικά όχι μόνο την ψυχολογία μας, αλλά και τον μεταβολισμό μας, γίνεται σαφές πως πρέπει να είμαστε ιδιαίτερα προσεκτικοί με το σώμα μας και να μην εμπιστευόμαστε την υγεία μας σε μη ειδικούς.

Αυτό που προτείνεται σήμερα για τη σωστή και υγιεινότερη απώλεια βάρους είναι το σύγχρονο πρότυπο Αλλαγής Διαιτητικής Συμπεριφοράς (Dietary Behaviour Modification). Σύμφωνα με αυτό δεν εντάσσουμε το άτομο σε αυστηρά υποθερμιδικά προγράμματα διατροφής, αλλά με βάση τις υπάρχουσες διατροφικές του συνήθειες εφαρμόζουμε σύγχρονες τεχνικές για την σταδιακή αλλαγή της διατροφικής του συμπεριφοράς με απώτερο στόχο την σωστή και μόνιμη απώλεια βάρους.

Πηγή: Εφημερίδα Ελευθερία του Λονδίνου, αρ. φύλ. 451, Πέμπτη 10 Ιανουαρίου 2008