

25 Δεκεμβρίου 2016

Προσέχετε τη διατροφή σας; Τα ναι και τα όχι στο γιορτινό τραπέζι

/ [Επιστήμες](#), [Τέχνες](#) & [Πολιτισμός](#)



Οι

μικρές ή λίγο μεγαλύτερες παρασπονδίες είναι το απαραίτητο “αλατοπίπερο” στη ζωή μας. Κι όσον αφορά στη διατροφή, οι γιορτές είναι η κατεξοχήν εποχή για παρασπονδίες και... αμαρτίες. Σε κάθε περίπτωση όμως, με λίγη προσοχή, μπορούμε να απολαύσουμε τις γιορτινές γεύσεις χωρίς να δυναμιτίσουμε τις προσπάθειες για πιο υγιεινή και προσεκτική διατροφή.

Τα “ναι” της διατροφής στο γιορτινό τραπέζι

- Η γαλοπούλα είναι υγιεινή και νόστιμη επιλογή για το Χριστουγεννιάτικο τραπέζι. Αν δεν έχουμε πρόβλημα υγείας μπορούμε να φάμε μια κανονική μερίδα γαλοπούλα, συνοδευμένη από 1-2 κ.σ. γέμιση, άφθονη σαλάτα και λίγες πατάτες φούρνου.
- Αν το γιορτινό φαγητό είναι το χοιρινό, αφαιρούμε από τη μερίδα μας το ορατό λίπος και το συνοδεύουμε με άφθονη σαλάτα – κατά προτίμηση με βινεγκρέτ.
- Για όσους προσέχουν το βάρος τους, το γιορτινό γεύμα ιδανικά ξεκινάει με μια καλή μερίδα σαλάτας ή μια ελαφριά σούπα με βάση τα λαχανικά, όπως π.χ. μια νόστιμη κολοκυθόσουπα.
- Τα τυριά και τα αλλαντικά είναι μια διατροφική παγίδα στο γιορτινό τραπέζι. Δεν υπάρχει λόγος να τα στερηθούμε, ωστόσο για να μην μας επιβαρύνουν με πολλές θερμίδες και λιπαρά, ας αρκεστούμε σε ένα μικρό κομμάτι τυρί, περίπου στο μέγεθος ενός σπιρτόκουτου.

Τα “όχι” της διατροφής στο γιορτινό τραπέζι

- Τα πολλά “τσιμπολογήματα” ευθύνονται σε μεγάλο βαθμό για την αύξηση του βάρους μας στις γιορτές. Μια λεπτή φέτα τσουρέκι ή βασιλόπιτα στο πρωινό, ένας κουραμπιές ή μελομακάρονο με το απογευματινό μας καφεδάκι είναι αρκετά για να απολαύσουμε τα αγαπημένα μας γλυκά χωρίς να επιβαρύνουμε τη σιλουέτα και τον οργανισμό μας.
- Δεν παραλείπουμε γεύματα, ακόμη και τις μέρες που είμαστε καλεσμένοι το βράδυ για φαγητό. Μόνο έτσι θα φάμε κανονική μερίδα στο γιορτινό τραπέζι και δεν θα κάνουμε σημαντικές παρεκτροπές.
- Το αλκοόλ ρέει άφθονο τώρα τις γιορτές, ωστόσο είναι σημαντικό να το απολαύσουμε με μέτρο. Δύο με τρία ποτήρια κρασί για τους άντρες και ένα με δύο για τις γυναίκες θεωρούνται αρκετά. Αν δεν μπορείτε να περιοριστείτε σε αυτή την ποσότητα, ένα καλό τρικ είναι να αραιώνετε το κρασί σας με σόδα.

Πηγή: capital.gr