

# Τι να προσέξω στη διατροφή μου το καλοκαίρι

Νίκος Καφετζόπουλος

Όντως το καλοκαίρι δυσκολεύει πολλά άτομα, αφού εμφανίζονται διαρκώς διατροφικές προκλήσεις όπως το μη οικείο περιβάλλον και τα συχνά γεύματα εκτός σπιτιού, αλλά έχει και πολλά θετικά. Ας δούμε πως πρέπει να κυλήσει μια μέρα και τι σημαίνει η έννοια “καλοκαιρινή διατροφή στη πράξη”.

## Γενικά

Οι διακοπές είναι χρόνος χαλάρωσης και απόλαυσης και μερικές φορές οι άνθρωποι τις θεωρούν ασύμβατες με τον περιορισμό φαγητού και ποτού. Εδώ θα χρειαστεί να κάνετε μια κρίσιμη αλλαγή στον τρόπο που σκέφτεστε το θέμα αυτό και να αναλογιστείτε με ποιο τρόπο μπορείτε να εκμεταλλευτείτε στο έπακρο τις διακοπές σας χωρίς να ξεφύγετε διατροφικά. Θα σας βοηθήσει να σκεφτείτε πάνω σε αυτό ότι η απεριόριστη κατανάλωση φαγητού και ποτού δεν θα σας κάνει στη πραγματικότητα πιο ευτυχείς. Το αντίθετο μάλιστα. Η δυσφορία που έρχεται ως πρώτο επακόλουθο μετά από ένα μεγάλο γεύμα και οι δυσάρεστες αλλαγές που αρχίζετε να βλέπετε στο σώμα σας, σας κάνουν ευτυχισμένους;

Μη το πάτε στα άκρα λοιπόν και προσπαθήστε να έχετε μια ισορροπία. Βεβαίως θα φάτε λίγο παραπάνω σε μια ταβέρνα και βεβαίως θα πιείτε και ένα ποτήρι ποτό ακόμα. Άλλο αυτό και άλλο τρώω ακατάσχετα σε όλη περίοδο των διακοπών μου. Βρείτε τη προσωπική σας χρυσή τομή, έτσι ώστε να διασκεδάσετε και να χαλαρώσετε, χωρίς να το πληρώσετε με πολλά επιπλέον κιλά. Επόμενο βήμα είναι να καθορίσετε τον στόχο σας. Στόχος δεν είναι να αδυνατίσετε στις διακοπές βεβαίως, αλλά να μείνετε σταθεροί στο βάρος ή να έχετε μια διαχειρίσιμη αύξηση βάρους 1-3 κιλών, την οποία θα αντιμετωπίσετε μετά το τέλος των διακοπών. Την προσοχή σας σε αυτό το σημείο, γιατί η εμπειρία και η βιβλιογραφία δείχνει ότι μεγάλο μέρος των καλοκαιρινών κιλών στα περισσότερα άτομα μένει. Σε αυτά προστίθενται μετά τα κιλά των Χριστουγέννων, μετά τα κιλά του Πάσχα και δεν είναι λίγες οι φορές που πολλά άτομα βλέπουν το βάρος τους μέσα σε 1-2 χρόνια να απογειώνεται χωρίς να το καταλάβουν.

Αφού σκεφτείτε όλα αυτά, βρείτε τι θα ήταν ευχάριστο να κάνετε κατά την περίοδο των διακοπών σας, εκτός από το να μπορείτε να τρώτε και να πίνετε χωρίς περιορισμό, αφού οι διακοπές προσφέρουν μια ιδανική ευκαιρία να εξασκηθείτε σε νέες συνήθειες, με τις οποίες να μπορείτε να αυξήσετε ευχάριστα και την φυσική σας δραστηριότητα όπως κολύμπι, ρακέτες, βόλτα στη φύση, water sports κ.α.

**Σημαντικό στοιχείο για την περίοδο των διακοπών είναι ο προγραμματισμός, η σταθερότητα των γευμάτων και η παρακολούθηση. Τι σημαίνουν αυτά;**

- Η καλή μέρα από το πρωί φαίνεται, επομένως ξεκινήστε τη μέρα σας με ένα πρωινό, όπως τοστ ή μια μικρή ομελέτα ή γιαούρτι με φρούτα.
- Πηγαίνετε στην παραλία, παίρνοντας μαζί μας κάποια φρούτα ως σνακ, όπως κεράσια, βερίκοκα κ.ά.

- Μην ξεχάσετε την ενυδάτωση και καταναλώστε 2-3 λίτρα νερό, αφού και οι ανάγκες λόγω ζέστης αυξάνονται.
- Κάνοντας τα παραπάνω, δεν θα είστε τελείως νηστικοί, ούτε αφυδατωμένοι, άρα θα έχετε περισσότερη αυτοσυγκράτηση στο γεύμα.
- Στην ταβέρνα, επιλέξτε ή κυρίως γεύμα ή μερικά πιάτα με ορεκτικά. Όχι και τα δύο!
- Αποφύγετε επίσης την μεγάλη κατανάλωση ψωμιού και τηγανητών ορεκτικών. Μια μερίδα τηγανητές πατάτες και τηγανητά κολοκυθάκια θα μας δώσουν 800-1.000 θερμίδες συνολικά, χωρίς να το καταλάβετε!
- Αν θέλετε γλυκό στο τέλος, μοιραστείτε το και επιπλέον προσπαθήστε να φάτε λιγότερο φαγητό.
- Προσέξτε την ποσότητα αλκοολούχων ποτών ή αναψυκτικών με ζάχαρη. Προτιμήστε νερό ή αναψυκτικά light.
- Προσπαθήστε να αποφύγετε τη διπλή επίσκεψη σε ταβέρνα/εστιατόριο. Ένα κυρίως γεύμα λοιπόν στη ταβέρνα και το άλλο γεύμα κάτι ελαφρύ, όπως: τοστ, κάποιο καλαμάκι κοτόπουλο, μια χωριάτικη σαλάτα (με ελάχιστο ή καθόλου ψωμί) ή μια φρουτοσαλάτα.
- Αν παραμείνετε για μεγάλο χρονικό διάστημα στον τόπο διακοπών, φροντίστε να ζυγίζεστε μία φορά την εβδομάδα κάποιο φαρμακείο. Αν δείτε ότι ξεφεύγετε, δώστε λίγη προσοχή τις επόμενες ημέρες. Ένα με δυο έξτρα κιλά, μπορούν γρήγορα να ξαναχαθούν. Περισσότερα θα σας δυσκολέψουν.
- Εκμεταλλευτείτε τον ελεύθερο χρόνο σας σωστά, σηκωθείτε από την ξαπλώστρα και θα επιστρέψετε στην δουλειά σας πιο υγιείς και ξεκούραστοι από ποτέ.

**Καλό καλοκαίρι!**