

Τι να κάνετε για να μην σας παχύνουν τα γλυκά των Χριστουγέννων

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Μελομακάρονα, κουραμπιέδες, δίπλες, σοκολατάκια και άλλα πολλά αποτελούν τη διατροφική ατραξιόν των εορτών και έναν από τους βασικότερους λόγους που το βάρος μας αυξάνεται.

Καλώς ή κακώς όμως υπάρχουν στο σπίτι αυτή την περίοδο και πέρα από τη σύσταση «περνάω και δεν ακουμπάω» για να μην παχύνω, είναι σημαντικό να ξέρουμε πώς θα τα φάμε, για να μην μας επηρεάσουν ιδιαίτερα στη ζυγαριά.

Ο καλύτερος και πιο ανώδυνος τρόπος είναι να τρώμε τα γλυκά στην αρχή της ημέρας. Το γεγονός αυτό οφείλεται στο ότι περιέχουν ζάχαρη και γενικότερα υδατάνθρακες, οι οποίοι θα "καούν" μέσα στην ημέρα ως ενέργεια και έτσι δεν θα επηρεάσουν τόσο πολύ το βάρος μας.

Φυσικά, η κατανάλωσή τους, ακόμη και το πρωί, θα γίνει σε αντικατάσταση του πρωινού γεύματος. Βάλτε δηλαδή το πρωί μαζί με τον καφέ ή ένα ποτήρι γάλα και 2 μικρά μελομακάρονα, ως πρωινό γεύμα, αντί για παράδειγμα για τα δημητριακά ή άλλο συνοδευτικό που συνηθίζετε να καταναλώνετε το πρωί..

Πηγή: neadiatrofis.gr