

Πασχαλινό τραπέζι: συμβουλές για να μην το παρακάνετε

/ [Γενικά Θέματα](#)



Φωτο:dietnet.gr

Με τα αρνιά, τα κοκορέτσια, τα πασχαλινά αβγά και τις σοκολατένιες λιχουδιές να απλώνονται μπροστά σας, σίγουρα είναι δύσκολο να αντισταθείτε. Πώς μπορείτε, όμως, να τα απολαύσετε με τον καλύτερο δυνατό τρόπο;

Είτε νηστέψατε τις προηγούμενες μέρες, είτε όχι, το σίγουρο είναι ότι το τραπέζι του Μεγάλου Σαββάτου και της Κυριακής του Πάσχα το περιμένετε με ανυπομονησία κι όλα δείχνουν ότι τίποτα δεν θα σταθεί εμπόδιο στα «μακροβούτια» σας στο αρνί, το κατσίκι, τα αβγά και σε ό,τι άλλο βρεθεί μπροστά σας, κρεατικό και μη.

Ειδικά, όμως, αν τις προηγούμενες μέρες είχατε στερηθεί τα κρέατα, τα λιπαρά, τα γαλακτοκομικά κ.ο.κ. -χωρίς αυτό να σημαίνει ότι εσείς που δεν τα στερηθήκατε εξαιρείστε- θα πρέπει τώρα που βρίσκεστε μπροστά από ένα τελείως

διαφορετικό τραπέζι, να κινηθείτε συνετά και πάντα με μέτρο, έτσι ώστε να μην προκαλέσετε σοκ στον οργανισμό σας, ταραξείτε το μεταβολισμό σας και καταλήξετε με φούσκωμα και πεπτικά προβλήματα για το επόμενο δεκαήμερο. Αποφύγετε, λοιπόν, την «παράλυση» και τη φουσκωμένη κοιλιά και απολαύστε την πανδαισία γεύσεων με έναν όσο το δυνατόν καλύτερο τρόπο.

Ξεκινήστε με σαλάτα: Στο πασχαλινό τραπέζι, μπορεί οι πρωταγωνιστές να είναι τα κρεατικά, αλλά και οι σαλάτες έχουν κυρίαρχη θέση, δίνοντας ίσως τη μοναδική υγιεινή νότα στο τραπέζι. Κι επειδή το μυστικό για να μην το παρακάνουμε σε οποιουδήποτε είδους τραπέζι είναι να φροντίζουμε να καταναλώνουμε μεγαλύτερες ποσότητες από κάτι πιο υγιεινό και μικρότερες από μια πιο λιπαρή και παχυντική επιλογή, η σαλάτα αποτελεί την καλύτερη λύση. Γεμίστε, λοιπόν, το πιάτο σας με σαλάτα και αφήστε λιγότερο χώρο για κρέας. Εκτός του ότι θα φάτε πιο υγιεινά, η αίσθηση του γεμάτου πιάτου θα σας κάνει να αισθανθείτε πως δεν στερείστε τίποτα, συν του ότι οι φυτικές ίνες της πράσινης σαλάτας θα σας χορτάσουν περισσότερο, θα σας βοηθήσουν στην πέψη και θα σας κάνουν να αισθάνεστε «γεμάτοι» για περισσότερη ώρα.

Μείνετε μακριά από το ψωμί: Έχετε μπροστά σας κοκορέτσι, αρνί, τυρόπιτες, αβγά πασχαλινά, σαλάτες και όλα τα καλούδια. Νομίζουμε ότι το ψωμί είναι απλώς μια υπερβολή που δεν χωράει στο συγκεκριμένο τραπέζι, αφού είναι ήδη γεμάτο με νοστιμιές. Αν θέλετε οπωσδήποτε να βουτήξετε λίγη ψίχα στη σαλάτα, τουλάχιστον φροντίστε το ψωμί να είναι ολικής άλεσης και μην ξεπεράσετε τη μία λεπτή φέτα.

Πιείτε νερό: Πλησιάζει η ώρα του φαγητού που όλοι περιμένουμε; Ένα καλό κόλπο για να μην «πέσουμε με τα μούτρα» στο φαγητό που μοσχομυρίζει είναι να πιούμε 1-2 ποτήρια νερό πριν ξεκινήσει το γεύμα. Μάλιστα, σύμφωνα με επιστήμονες από τη Βιρτζίνια των Ηνωμένων Πολιτειών, το νερό πριν τα γεύματα βοηθά να φάμε λιγότερο και κατ' επέκταση να χάσουμε περίπου 2 κιλά –όπως βρέθηκε στο πλαίσιο έρευνας, σε όσους έπιναν 2 ποτήρια νερό, 3 φορές την ημέρα πριν τα γεύματα- σε σύντομο χρονικό διάστημα. Ξεκινήστε, λοιπόν, από το πασχαλινό τραπέζι και εφαρμόστε το «κόλπο» στα περισσότερα γεύματά σας.

Προσοχή στο αλκοόλ: Ένα με δύο ποτηράκια κρασί με το φαγητό, όχι μόνο δεν βλάπτουν, αλλά μπορούν να βελτιώσουν την πέψη και να μας χαρίσουν «απλόχερα» τα αντιοξειδωτικά τους, τα οποία δρουν ευεργετικά στον οργανισμό, δεσμεύοντας και απομακρύνοντας τις ελεύθερες ρίζες που μακροπρόθεσμα κι όταν βρίσκονται σε πλεόνασμα μπορούν να προκαλέσουν σοβαρές παθήσεις.

Επενδύστε στο πρωινό σας: Ένα καλό πρωινό θα σας κρατήσει χορτάτους και

δυνατούς όλη μέρα, μέχρι την ώρα του φαγητού, έτσι ώστε να δοκιμάσετε, αλλά να μην το παρακάνετε με το κοκορέτσι που πηγαινοέρχεται ως σνακ μέχρι να γίνει το αρνί και να μην πεινάτε υπερβολικά όταν έρθει η ώρα να φάτε. Λίγα δημητριακά με γάλα με χαμηλά λιπαρά ή ένα σάντουιτς με ψωμί ολικής άλεσης και γαλοπούλα, με καφέ και μια πορτοκαλάδα αρκούν για να λάβετε θρεπτικά συστατικά και να παραμείνετε χορτάτοι.

Μασήστε αργά: Οι έρευνες που αποδεικνύουν ότι όταν μασάμε αργά τρώμε λιγότερο ολοένα και πληθαίνουν και ο λόγος είναι ότι το αργό μάσημα μας δίνει την ευκαιρία να απολαύσουμε το φαγητό μας, να το γευτούμε στο έπακρο και να νιώσουμε πιο εύκολα τη στιγμή που θα χορτάσουμε, σε σχέση με το να καταβροχθίσουμε τα πάντα μέσα σε 2 λεπτά. Δοκιμάστε το πιάνοντας μικρές μπουκιές με το πιρούνι σας και μασώντας περισσότερη ώρα από το συνηθισμένο.

Ανταλλάξτε το επιδόρπιο με φρούτο: Αν και αρκετές έρευνες αποδεικνύουν ότι το φρούτο μετά το φαγητό μπορεί να επιβραδύνει την πέψη, εν προκειμένω όταν τίθεται θέμα μεταξύ ενός γλυκού που είναι γεμάτο με κορεσμένα λιπαρά και θερμίδες κι ενός φρούτου, το δεύτερο αποτελεί την πιο σοφή επιλογή. Έχει λιγότερες θερμίδες, συν του ότι τα αντιοξειδωτικά του είναι απαραίτητα μετά από ένα τόσο βαρύ γεύμα με κορεσμένα λιπαρά που θα αυξήσει τις ελεύθερες ρίζες στον οργανισμό. Αν παρ' όλ' αυτά μπορείτε, μην φάτε τίποτα από τα δύο μετά το φαγητό και αφήστε το φρούτο για αργότερα. Εναλλακτικά, δοκιμάστε ένα κομματάκι σοκολάτας υγείας από το πασχαλινό αβγό.

Μην πέσετε στην παγίδα των... υπολειμμάτων: Το θέμα με το πασχαλινό γεύμα κάθε χρόνο είναι ότι δεν περιορίζεται μόνο στο συγκεκριμένο τραπέζι, αλλά επεκτείνεται και στις επόμενες ημέρες, αφού πάντα περισσεύει αρνί και κατσίκι το οποίο μας κρατά «συντροφιά» για τουλάχιστον 1 εβδομάδα. Αν κάνετε εσείς το τραπέζι, φροντίστε να μοιράσετε το περισσευούμενο κρέας στους καλεσμένους σας μετά το τέλος του γεύματος σε πακέτο και αν είστε εσείς καλεσμένοι κάπου, αρνηθείτε ευγενικά την προσφορά του ανάλογου «πακέτου».

Πηγή: clickatlife.gr