25 Δεκεμβρίου 2015

Οι 10 μακράν καλύτερες συμβουλές διατροφής για το διάστημα των εορτών

Η περίοδος των εορτών φέρνει την οικογένεια και τους φίλους κοντά για να γιορτάσουν τις παραδόσεις και να ανταλλάξουν ευχές. Κατά το ίδιο διάστημα μας δίνονται πολλές ευκαιρίες για κοινωνικές εκδηλώσεις με φαγητό και ποτό. Ακόμα και οι πιο πειθαρχημένοι αγωνίζονται με τον πειρασμό κάποιας λιχουδιάς.

Για να κρατήσετε την υγιεινή σας διατροφή όσο πιο ανεπηρέαστη γίνεται, ακόμα και σε κάποιο πάρτι, θα πρέπει να έχετε μια στρατηγική. Οι ειδικοί συμφωνούν: **Έχοντας ένα σχέδιο ή ένα πρόγραμμα, θα σας βοηθήσει να χειριστείτε τη νύχτα με το φαγητό και το ποτό.**

Σκεφτείτε την όρεξή σας σαν ένα λογαριασμό εξόδων, και αναρωτηθείτε πόσα θέλετε να ξοδέψετε σε ποτά, ορεκτικά και επιδόρπια. Δώστε την άδεια στον εαυτό σας να απολαύσει τα αγαπημένα σας φαγητά σε λογικές πάντα ποσότητες.

Για να βοηθήσετε τον εαυτό σας στα χριστουγεννιάτικα πάρτι, χωρίς να μαζεύονται παραπανίσια κιλά, διαβάστε παρακάτω 10 συμβουλές:

1.Να είστε προσεκτικοί με τις γαρνιτούρες

Στα Χριστουγεννιάτικα πάρτι, τα σπίτια είναι στολισμένα με αστραφτερά στολίδια και φωτάκια. Όταν πρόκειται όμως να «στολίσετε» το πιάτο σας θα πρέπει να

είστε λίγο πιο προσεκτικοί. Για να γλιτώσετε περαιτέρω θερμίδες, προσέξτε τις γαρνιτούρες όπως είναι τα καρύδια, το τυρί, η κρέμα γάλακτος, οι σάλτσες, το βούτυρο και η σαντιγί. Είναι προσθήκες που ενώ δεν είναι απαραίτητες για ένα γεύμα, μπορεί να σας προσθέσουν κιλά. Περιορίστε λοιπόν τις θερμίδες, όπου μπορείτε, ώστε το γεύμα να σας κάνει να νιώσετε ικανοποιημένοι αλλά όχι φουσκωμένοι.

2. Φορέστε εφαρμοστά ρούχα και κρατήστε το ένα χέρι σας απασχολημένο

Όταν φοράτε άνετα ρούχα, αυξάνονται οι πιθανότητες για υπερφαγία. Καθώς χαζεύετε τον εντυπωσιακό στολισμό της αίθουσας, κρατήστε στο ένα σας χέρι ένα ποτό, ώστε να μην είναι τόσο εύκολο να τσιμπολογάτε όλη την ώρα.

3. Μασήστε τσίχλα

Όταν δεν θέλετε να φάτε, μασήστε μια τσίχλα χωρίς ζάχαρη. Αυτό λειτουργεί καλά όταν μαγειρεύετε ή όταν σας έρθει στο μυαλό η ιδέα για επιδρομή στο μπουφέ.

4. Γίνετε σνομπ με το φαγητό

Αν δεν σας αρέσει ένα φαγητό, μην το φάτε. Ρίξτε μια ματιά στο μπουφέ και βρείτε τα τρόφιμα που είναι πραγματικά θησαυρός και παραλείψτε τα κοινά πιάτα που είναι εύκολο να βρείτε όλο το χρόνο. Και όχι, δεν είναι υποχρέωσή σας να φάτε οτιδήποτε υπάρχει στο μπουφέ! Διαλέξτε λοιπόν τις αγαπημένες σας Χριστουγεννιάτικες λιχουδιές, βρείτε μια θέση και, αργά και με προσοχή, απολαύστε την κάθε σας μπουκιά.

5. Μην παραλείπετε γεύματα

Πριν από ένα πάρτι πρέπει να τρώτε κανονικά τα γεύματά σας. Οι άνθρωποι που παραλείπουν γεύματα μέσα στην ημέρα, ώστε να εξοικονομήσουν θερμίδες, επειδή είναι καλεσμένοι το βράδυ για φαγητό, τείνουν τελικά να τρώνε πολύ περισσότερο. Τρώγοντας λογικά καθ’ όλη τη διάρκεια της ημέρας θα περιορίσετε την πείνα σας το βράδυ και θα ενδυναμώσετε λίγο την αυτοσυγκράτησή σας. Ξεκινήστε με ένα θρεπτικό πρωινό, φάτε ένα ελαφρύ γεύμα το μεσημέρι, και λίγο πριν την εκδήλωση φάτε ένα μικρό σνακ ή μια σαλάτα.

6. Δώστε χρόνο στον εαυτό σας

Όταν φτάσετε στο πάρτι, πιείτε ένα ανθρακούχο νερό και περιμένετε τουλάχιστον 30 λεπτά πριν το φαγητό. Αυτό θα σας δώσει το χρόνο να χαλαρώσετε, να εγκλιματιστείτε με το περιβάλλον αλλά και να διερευνήσετε τις διατροφικές

επιλογές του μπουφέ πριν ξεκινήσετε να τρώτε ό,τι βρείτε μπροστά σας. Ένας μπουφές είναι μια πρόσκληση και αν δεν το ελέγξετε και δεν κάνετε σοφές επιλογές προσεκτικά, είναι πιθανό να καταλήξετε στην υπερφαγία.

7. Διασκεδάστε

Η ειδική Cynthia Sass προτείνει να αποτραβήξετε την προσοχή σας από το φαγητό και να μαζέψετε τους καλεσμένου σας ώστε να κάνετε κάτι πιο δραστήριο κατά τη διάρκεια του πάρτι. Μπορείτε να οργανώσετε διάφορα παιχνίδια που παίζονται με ομάδες όπως για παράδειγμα η παντομίμα ή ακόμα και να νοικιάσετε ένα dvd για καραόκε. «Τα καλύτερα πάρτι περιλαμβάνουν σίγουρα και τον χορό. Γιατί λοιπόν να μην καθιερώσουμε τον χορό μετά το φαγητό σαν ένα καινούριο έθιμο στα χριστουγεννιάτικα πάρτι;»

8. Αντικαταστήστε τα ποτά με μη αλκοολούχα ροφήματα

Τα αλκοολούχα ποτά είναι φορτωμένα με θερμίδες, ειδικά εκείνα τα αγαπημένα σας κοκτέιλ. «Κόψτε τις θερμίδες του αλκοόλ στο μισό βάζοντας περισσότερο νερό ή σόδα μέσα σε αυτά» προτείνουν οι ειδικοί.

9. Παραλείψτε τα ορεκτικά

Αποφύγετε τα ορεκτικά. Αν θέλετε κάτι να μασουλάτε πριν το γεύμα, προτιμήστε λαχανικά, φρούτα ή μια μικρή χούφτα ξηρούς καρπούς.

10. Περιορίστε την ποικιλία.

Οι ειδικοί προτείνουν να βάζετε στο πιάτο σας μόνο δύο ειδών τρόφιμα κάθε φορά που πηγαίνετε στο μπουφέ. «Η ποικιλία διεγείρει την όρεξη, οπότε αν περιορίσετε τις επιλογές σας σε λίγα είδη τροφίμων και επιμείνετε σε αυτά, θα είναι πιο εύκολο να ελέγξετε την ποσότητα που θα φάτε».

Τα εορταστικά πάρτι, είναι κάτι περισσότερο από την υπερκατανάλωση ποτού και φαγητού. Είναι ένα διάστημα για να χαρείτε τις παραδόσεις της εποχής και να απολαύσετε την παρέα της οικογένειας και των φίλων σας. Εάν εστιάσετε στο πνεύμα της εποχής και να λάβετε σοβαρά υπόψη τις συμβουλές των ειδικών, το πιθανότερο είναι να περάσετε αυτές τις ημέρες χωρίς να αποκτήσετε ούτε ένα κιλό παραπάνω.

Σε περίπτωση που τελικά όμως το παρακάνετε, μην τα βάλετε με τον εαυτό σας. Οι ειδικοί συστήνουν απλώς να επιστρέψετε στην καθημερινότητά σας τρώγοντας φυσιολογικά και κάνοντας γυμναστική όπως κάνατε.

Πηγή: diettv.gr