

13 Μαΐου 2016

## Κατακράτηση υγρών; Δείτε πως θα την καταπολεμήσετε

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Σας

έχουν μείνει ακόμη τα κιλά των εορτών; Αν πρόκειται για μόνο ένα με δύο

επιπλέον κιλά που πήρατε κατά τη διάρκεια των Χριστουγέννων, τότε αυτά ίσως να οφείλονται στην κατακράτηση υγρών, είτε από την πολύ κατανάλωση αλκοόλ, είτε από τη μικρή πρόσληψη νερού και την αφυδάτωση του οργανισμού, είτε από τη μικρή “αποχή” από το γυμναστήριο.

Σύμφωνα μάλιστα με τους ειδικούς, η κατανάλωση τροφίμων με υψηλή περιεκτικότητα σε αλάτι, όπως ψωμί, σουφλέ με πολλά τυριά αλλά και γλυκά που αποτελούν κρυφή πηγή άλατος, με αποτέλεσμα να παρουσιάζουμε υπερβολική κατακράτηση υγρών.

Τι μπορούμε να κάνουμε;

1.Πιείτε νερό. Πιείτε τουλάχιστον 1,5-2 λίτρα την ημέρα και αυξήστε την ολική πρόσληψη υγρών πίνοντας τσάι, χαμομήλι και άλλα αφεψήματα.

2.Μειώστε την κατανάλωση αλατιού. Η συνολική πρόσληψη δεν πρέπει να ξεπερνάει το 1 κουταλάκι του γλυκού/μέρα (2.400 mg νατρίου). Πέρα όμως από το αλάτι που χρησιμοποιούμε στο μαγείρεμα ή στο τραπέζι, σημαντική ποσότητα εμπεριέχεται και σε τρόφιμα που πρέπει να αποφεύγουμε: αρτοπαρασκευάσματα, φαγητά τύπου fast food, τυριά, κονσερβοποιημένα και επεξεργασμένα τρόφιμα, συμπυκνωμένος χυμός ντομάτας, κύβοι λαχανικών, σάλτσες. Η συνιστώμενη ημερήσια πρόσληψη νατρίου μπορεί να καλυφθεί αποκλειστικά από την κατανάλωση αλατισμένων τροφίμων, χωρίς καν να έχετε χρησιμοποιήσει επιπλέον αλάτι στις μαγειρικές παρασκευές σας. Επομένως προσπαθήστε να ενισχύσετε τη γεύση των φαγητών σας με τη χρήση μπαχαρικών, καρυκευμάτων, μυρωδικών, λεμονιού και ξυδιού.

3.Πείτε ναι στο κάλιο. Αυξήστε την κατανάλωση τροφίμων που περιέχουν κάλιο για να επέλθει ισορροπία μεταξύ νατρίου και καλίου και θα ενισχυθεί η απώλεια των κατακρατούμενων υγρών. Τέτοια τρόφιμα είναι τα πράσινα φυλλώδη λαχανικά, η πατάτα, τα όσπρια, η μπανάνα, το πορτοκάλι, η ντομάτα, το γάλα, το γιαούρτι.

4.Ασκηθείτε. Η κατακράτηση υγρών μπορεί να οφείλεται και σε κακή κυκλοφορία του αίματος που παρατηρείται κατά την καθιστική ζωή.

Συμβουλή: Πείτε όχι στις δίαιτες εξπρές, στις δίαιτες αποτοξίνωσης και στις στερήσεις προκειμένου να χάσετε τα περιττά κιλά. Προσπαθήστε να επιστρέψετε στο παλιό υγιεινό τρόπο διατροφής και σε λίγες ημέρες θα δείτε τα αποτελέσματα.

**Πηγή:** [capital.gr](http://capital.gr)