14 Ιουλίου 2020

Πώς θα είστε σίγουροι ότι τρώτε τις σωστές μερίδες;

Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός / Γαστρονομία / Υγεία και ιατρικά θέματα

Η Διαιτολόγος-Διατροφολόγος Δέσποινα Μαρσέλου μας εξηγεί πώς να βρίσκουμε τη σωστή μερίδα για να μην ξεφεύγουμε διατροφικά στην καθημερινότητά μας.

Αν έχετε μπει σε πρόγραμμα διατροφής τότε η σωστή μερίδα είναι το **μυστικό** για να χάσετε αποτελεσματικά. Τις περισσότερες όμως φορές οι περισσότεροι υπολογίζουν τη μερίδα τους με το μάτι σύμφωνα με τις γενναίες μερίδες της μαμάς ή εμπιστεύονται τις μερίδες των εστιατορίων, οι οποίες δεν έχουν καμία σχέση με τις μερίδες που πρέπει να καταναλώνετε για να χάσετε βάρος. Ακόμη και 100 θερμίδες παραπάνω σε κάθε γεύμα σημαίνει αυτόματα **500 θερμίδες την ημέρα** (αν καταναλώνετε 5 γεύματα την ημέρα), δηλαδή 2.500 επιπλέον θερμίδες την εβδομάδα που σημαίνει μέχρι και 5 κιλά τον χρόνο!

Ποια είναι η σωστή μερίδα στις διάφορες κατηγορίες τροφίμων;
Αυτό που πρέπει να θυμάστε είναι ότι η σωστή μερίδα διαφέρει από άτομο σε άτομο επειδή **εξαρτάται από την ηλικία, το φύλο, το βάρος, το αν ασκείται ή όχι, με τι υλικά ετοιμάστηκε το γεύμα** (π.χ. αν τηγανίστηκαν) κ.ά. Υπάρχουν ωστόσο κάποιοι γενικότεροι κανόνες που μπορείτε να ακολουθήσετε και να τηρείτε τις μερίδες σας στη σωστή ποσότητα. Οι παρακάτω μερίδες είναι **προτεινόμενες.** Για την ακριβή μερίδα που θα πρέπει να καταναλώνετε συμβουλευτείτε έναν διαιτολόγο που θα σας δώσει εξατομικευμένο διατροφικό πρόγραμμα, πάντα προσαρμοσμένο στις δικές σας ανάγκες.

Το μέγεθος μιας μερίδας εξαρτάται από την ηλικία, το φύλο, το βάρος, το αν ασκείται κάποιος ή όχι, με τι υλικά ετοιμάστηκε το γεύμα κ.λπ

Τι είναι μία μερίδα;
ΑΝ ΤΗ ΜΕΤΡΗΣΕΤΕ ΜΕ ΤΟ ΧΕΡΙ
Υδατάνθρακες: 1 γροθιά (ρύζι, πατάτες, ζυμαρικά)
Πρωτεΐνη: 1 παλάμη με το πάχος της (πουλερικά, ψάρι φιλέτο, μπριζόλα)
Λαχανικά: 2 χέρια ανοιχτά (σαλάτα, μπρόκολο στον ατμό)
Φρούτα: 1 γροθιά (μέτριο μήλο, μούρα, πορτοκάλι)
Λίπη: η άκρη του αντίχειρά σου (λάδι, μαργαρίνη, βούτυρο)

ΑΝ ΤΗ ΜΕΤΡΗΣΕΤΕ ΕΝΑΛΛΑΚΤΙΚΑ
Γαλακτομικά
Τυρί = 1 σπιρτόκουτο (60 γραμμ.)
1 φλιτζάνι γάλα = 1 μερίδα
1 κεσεδάκι γιαούρτι = 1 μερίδα

Δημητριακά και ζυμαρικά
Δημητριακά πρωινού = 2/3 μιας κούπας του καφέ
Ρύζι ή μακαρόνια = 1 φλιτζάνι (300 γραμμ. Μαγειρεμένα).
Ποπ κορν = 2 φλιτζάνια
Ψωμί = 1 iphone (60 γραμμ).

Λίπη /έλαια
Βούτυρο /μαργαρίνη όσο ένα 1 ζάρι (1 κουταλιά της σούπας)
Ελαιόλαδο = 1 κουταλιά της σούπας

Φρούτα και λαχανικά
Ωμά ή μαγειρεμένα λαχανικά = 1 φλιτζάνι
Φρούτα = 1 μέτριο δηλαδή όσο μία μπάλα του τένις
Σταφύλια, κεράσια κλπ = 15 τεμάχια
Πατάτες τηγανητές = 10 τεμάχια
Πατάτες ψητές= 2 στο μέγεθος ενός ποντικιού υπολογιστή
Αποξηραμένα φρούτα = ¼ του φλιτζανιού όσο μισή παλάμη

Ακόμη και 100 θερμίδες παραπάνω σε κάθε γεύμα σημαίνει αυτόματα 500 θερμίδες την ημέρα

Ψάρια και θαλασσινά
Απλά ψάρια όπως σαρδέλα, γάβρος κλπ = 1 μέτρια παλάμη γυναικείου χεριού (140

γραμμ)
Λιπαρά ψάρια όπως σολομός, σκουμπρί κλπ = λίγο μικρότερα από μία γυναικεία παλάμη (120 γραμμ)
Θαλασσινά: 12 – 15 μικρές γαρίδες ή 7 μεγάλες ή 6 καλαμαράκια (100-120 γραμμ).

Κρεατικά
Ένα στήθος ή ένα μπούτι = 1 μερίδα (100-120 γραμμ.) όσο μία τράπουλα.
Μπριζόλα, φιλέτο κλπ. όσο ένα κινητό i-Phone.
2 μέτρια μπιφτέκια όσο 2 γλόμποι

Όσπρια
Φακές, φασόλια και ρεβίθια = 1,5 φλιτζάνι (300 γραμμ μαγειρεμένου φαγητού).

Λαδερά
Φασολάκια, μπάμπιες, κουκιά, μπριάμ κλπ. = 2 φλιτζάνια.

Επιδόρπια/γλυκά
1 κομμάτι κέικ = 1 κουτί τράπουλας
1 κομμάτι μαύρης σοκολάτας = 1 πακέτο οδοντικού νήματος
Παγωτό = 1 μπάλα του τένις

Δέσποινα Μαρσέλου
Κλινική διαιτολόγος με εξειδίκευση στα αυτοάνοσα
Ηρώων Πολυτεχνείου 67, Πειραιάς, 210 4536144
Πηγές: www.getactive.gr, www.notanordinarymum.gr– clickatlife.gr