16 Φεβρουαρίου 2017

# Μου αρέσουν τα γλυκά, τι να κάνω; Τι εναλλακτικές με γλυκά μπορείτε να έχετε στο πρόγραμμα διατροφής;

/ Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός

Δεν είναι

λίγες οι φορές που ορισμένοι μαρτυρούν πως δεν μπορούν να αποχωριστούν τη γλυκιά γεύση από το διαιτολόγιό τους. Ίσως και αυτός να είναι ένας λόγος που κάποιοι δεν ακολουθούν ένα πρόγραμμα διατροφής σκεπτόμενοι ‹‹Η δίαιτα απαιτεί αποχή από τα γλυκά, δε θα τα καταφέρω… συνεπώς δεν υπάρχει νόημα››.

Η πεποίθηση πως η δίαιτα πρέπει να είναι στερητική και να απέχει από τα γλυκά, καλά κρατεί! Μια ισορροπημένη διατροφή , όμως, που έχει στόχο την απώλεια βάρους, επιτυγχάνει όταν στηρίζεται σε όλες τις ομάδες τροφίμων, δίνοντας ιδιαίτερη έμφαση στην ποσότητα, στη συχνότητα, αλλά και στον τρόπο παρασκευής του τροφίμου.

**Τι εναλλακτικές με γλυκά μπορείτε να έχετε στο πρόγραμμα διατροφής;**

Αρχικά στο εμπόριο υπάρχουν διάφορες μπάρες δημητριακών με επικάλυψη μαύρης σοκολάτας, οι οποίες είναι γλυκές με χαμηλές θερμίδες. Επίσης μπορείτε να φτιάξετε εύκολα σπιτικές μπάρες δημητριακών με μέλι, ταχίνι, ξηρούς καρπούς, κακάο προσφέροντας πλούσια θρεπτικά συστατικά και λιγότερες θερμίδες , αφού μπορείτε εσείς να επιλέξετε την ποσότητα των υλικών που θα βάλετε περιορίζοντας τα υλικά που έχουν περισσότερες θερμίδες!

Το φρουί ζελέ αποτελεί μια καλή εναλλακτική για αυτούς που προτιμούν πιο δροσιστικές γεύσεις. Μια μερίδα των 120γρ. περιέχει 64 θερμίδες, ενώ αν επιλέξετε να καταναλώσετε φρουί ζελέ χωρίς ζάχαρη τότε η μερίδα έχει μόνο 10 θερμίδες. Οι κομπόστες με γεύση ανανά, ροδάκινο ή κομπόστα φρουτοσαλάτα αποτελεί εξαιρετική επιλογή όλες τις εποχές, με τη μερίδα των 100γρ. να αποδίδει 65 θερμίδες.

Νόστιμη και υγιεινή επιλογή αποτελούν το ρυζόγαλο και οι κρέμες. Το ρυζόγαλο με γεύση βανίλια ή πολίτικο στα 100γρ. περιέχει 100–120 θερμίδες. Η κρέμα χωρίς ζάχαρη, μους με γεύση σοκολάτα, έχει στη μερίδα των 100γρ. μόλις 100 θερμίδες , ενώ κρέμα με φυσικό γλυκαντικό και χαμηλά λιπαρά έχει 68 θερμίδες η μερίδα στα 100γρ. ζελέ

Για τους λάτρεις της σοκολάτας θα ήταν ωφέλιμο να καταναλώνουν σοκολάτες με γλυκαντικά. Προσοχή στη ποσότητα! Αυτό δε σημαίνει ότι αυτές οι σοκολάτες δεν έχουν θερμίδες λόγω των γλυκαντικών, αφού η θερμιδική διαφορά τους δεν είναι αξιόλογη. Αποτελεί, όμως, αξιοσημείωτο γεγονός το ότι οι συγκεκριμένες ουσίες δεν επηρεάζουν τα επίπεδα σακχάρου και ινσουλίνης στο αίμα.

Όσοι προτιμούν να καταναλώνουν τις μαρμελάδες αντί για μέλι, θα ήταν προτιμότερο να επιλέγουν μαρμελάδες οι οποίες δεν περιέχουν ζάχαρη , έχουν παρασκευαστεί από φρούτα και δεν έχουν συντηρητικά. Μια μερίδα των 15γρ.

περιέχει περίπου 33 θερμίδες, ποσοστό πολύ λιγότερο από τις κοινές μαρμελάδες.

Χρησιμοποιώντας γλυκαντικά, αντί για ζάχαρη , και περιορίζοντας τα λιπαρά, μπορείτε να έχετε ένα γευστικό γλυκό με λίγες θερμίδες το οποίο μπορεί εύκολα να συμπεριληφθεί στο διαιτολόγιο που ακολουθείται.

*Ευγενία Λάζου Διαιτολόγος – Διατροφολόγος www.diatrofi.gr*

**Πηγή**: ikypros.com