16 Ιουνίου 2020

Υγρές θερμίδες: Ο «ύπουλος» εχθρός της δίαιτας

Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός / Υγεία και ιατρικά θέματα

Αν σας φαίνεται ακατόρθωτο το να πιείτε τον καφέ σας σκέτο και είστε λάτρης του αλκοόλ, τότε αυτό σας αφορά

Προσέχετε τι τρώτε, υπολογίζετε τις θερμίδες του κάθε γεύματός σας και παρ’ όλα αυτά βλέπετε το βάρος σας να μένει στάσιμο; Τότε μάλλον πρέπει να αναρωτηθείτε αν πίνετε τις θερμίδες σας.

Τα αναψυκτικά, οι καφέδες και τα ζαχαρούχα ροφήματα προσθέτουν κενές θερμίδες στον οργανισμό σας, ενώ παράλληλα δεν επιφέρουν τον κορεσμό που προκαλούν οι στερεές τροφές. Έτσι καταλήγετε να έχετε καταναλώσει περιττές θερμίδες και να νιώθετε πείνα.

Καφές

Μην ανησυχείτε, δε θα σας πούμε να βγάλετε από τη ζωή σας το αγαπημένο σας ρόφημα. Ωστόσο οφείλουμε να σας ενημερώσουμε ότι αν επιλέγετε είδη καφέ με πολύ γάλα, κρέμες και ζάχαρη, τότε δεν μιλάμε θερμιδικά για ροφήματα αλλά για γεύματα. Για παράδειγμα, ένας καφές freddo cappuccino με φυτική κρέμα μπορεί να ξεπερνάει τις 200 και να φτάνει μέχρι και τις 400 θερμίδες, επιβαρύνοντάς σας παράλληλα με πολύ λίπος και ζάχαρη. Αν λοιπόν θέλετε να πίνετε καφέ, περιοριστείτε σε πιο απλές γεύσεις.

Μια καλή αρχή για να γλιτώνετε θερμίδες είναι να ξεκινήσετε να πίνετε τον καφέ σας σκέτο. Αν μέχρι τώρα πίνατε τον καφέ σας με ζάχαρη ή προσθέτατε μεγάλη ποσότητα ζάχαρης, αυτή η αλλαγή μεσοπρόθεσμα είναι ικανή να κάνει τη διαφορά στη σιλουέτα σας.

Αλκοόλ

Οι θερμίδες του αλκοόλ μπορούν να τινάξουν την προσπάθειά σας για αδυνάτισμα στον αέρα. Ένα γραμμάριο αλκοόλ σάς δίνει επτά θερμίδες και πρακτικά 2-3 ποτά σε μία έξοδο μπορεί να ισοδυναμούν με ένα μικρό γεύμα.

Φυσικά, ο αριθμός των θερμίδων δεν είναι ίδιος για όλα τα αλκοολούχα, αλλά εξαρτάται από την περιεκτικότητα ενός ποτού σε αλκοόλ. Έτσι, υπάρχουν ποτά με χαμηλή περιεκτικότητα σε αλκοόλ, όπως η μπίρα, που μπορεί να κυμαίνεται από 0 μέχρι 12% (σε πολύ δυνατές μπίρες), το κρασί με περιεκτικότητα περίπου 12% και ποτά με πιο υψηλή περιεκτικότητα, όπως το ουίσκι και η βότκα με πάνω από 40% αλκοόλ. Το περισσότερο αλκοόλ ισοδυναμεί με περισσότερες θερμίδες. Γι’ αυτό καλό είναι να προτιμάτε ποτά με χαμηλή περιεκτικότητα σε αλκοόλ, όπως το κρασί. Σκεφτείτε πως, ενδεικτικά, ένα ποτήρι κρασιού περιέχει 80-100 θερμίδες, ένα κουτάκι μπίρας (330 ml) γύρω στις 150 θερμίδες, μια μερίδα σκέτου ποτού όπως βότκα, ουίσκι, τζιν, ρούμι ή ούζο περίπου 100-120 θερμίδες, ενώ ένα κοκτέιλ μπορεί να περιέχει 200-300 ή και περισσότερες θερμίδες.

Φυσικά, σημαντικό ρόλο στο θερμιδικό περιεχόμενο ενός ποτού παίζει και το τι άλλο περιέχει. Για παράδειγμα, η προσθήκη αναψυκτικών, χυμού, ζάχαρης κ.ά. σίγουρα ανεβάζει τις θερμίδες. Επίσης, προσπαθήστε να αποφεύγετε τους ξηρούς καρπούς ή άλλα αλμυρά σνακ που συνοδεύουν το ποτό, καθώς είναι ιδιαίτερα πλούσια σε θερμίδες και αλάτι.

Αναψυκτικά & ζαχαρούχα ροφήματα
Αντικαταστήστε τα αναψυκτικά και τα άλλα ζαχαρούχα ροφήματα με άφθονο νερό και πράσινο τσάι. Μπορείτε να κάνετε το νερό σας λίγο πιο εντυπωσιακό και ενδιαφέρον, προσθέτοντας σε αυτό τα αγαπημένα σας φρέσκα φρούτα, λαχανικά και βότανα. Όσο περισσότερη ώρα τα αφήσετε βυθισμένα στο νερό, τόσο εντονότερη γεύση θα του χαρίσουν. Οι συνδυασμοί που μπορείτε να δημιουργήσετε είναι αμέτρητοι, απλά βάλτε τη φαντασία σας να δουλέψει!

Χυμοί φρούτων & smoothies

Οι φρέσκοι χυμοί φρούτων προσφέρουν στον οργανισμό πληθώρα απαραίτητων συστατικών, όπως υδατάνθρακες, μέταλλα, βιταμίνες, ιχνοστοιχεία και αντιοξειδωτικά. Ωστόσο, όταν προσέχετε το βάρος σας και πρέπει να προσλαμβάνετε συγκεκριμένο αριθμό θερμίδων μέσα στην ημέρα, δεν αποτελούν μία πολύ καλή ιδέα. Σκεφτείτε ότι κατά μέσο όρο ένα ποτήρι χυμού μπορεί να έχει γύρω στις 150 θερμίδες, ενώ όταν μιλάμε για χυμούς του εμπορίου με πρόσθετα σάκχαρα τότε εκεί μπορεί να ανέβουμε πολύ παραπάνω στις θερμίδες. Δεδομένου ότι ένα ποτήρι με φυσικό χυμό πορτοκαλιού περιέχει τόση ζάχαρη όση υπάρχει σε δύο ολόκληρα πορτοκάλια, είναι καλύτερο να προτιμάτε ολόκληρα τα φρούτα και όχι τον χυμό τους.

Τα smoothies αποτελούν μια μέση λύση, μεταξύ φρούτων και χυμών φρούτων, αφού αν ρίξετε ολόκληρο το φρούτο στο μπλέντερ είναι καλύτερη λύση από το να πιείτε μόνο τον χυμό του. Και πάλι, πάντως, η καλύτερη επιλογή που μπορείτε να κάνετε είναι να καταναλώσετε ολόκληρο το φρούτο.

Πηγή: imommy.gr