

Φέτος τα Χριστούγεννα φάτε γλυκά, χωρίς να πάρετε κιλά!

/ Ειδη



Γράφει ο Δήμακας

Ιωάννης, Κλινικός Διαιτολόγος - Σύμβουλος Διατροφής

Τα Χριστούγεννα, τα γλυκά έχουν την τιμητική τους. Μελομακάρονα, κουραμπιέδες και δίπλες κυριαρχούν σε όλα τα γιορτινά τραπέζια και κάμπτουν τις αντιστάσεις μας. Υπάρχει άραγε τρόπος να απολαύσετε τα χριστουγεννιάτικα γλυκά χωρίς ενοχές και χωρίς να επιβαρύνετε τη σιλουέτα σας;

Είναι βασική αρχή στην επιστήμη της Διαιτολογίας ότι δεν υπάρχουν 'καλά' και 'κακά' τρόφιμα, αλλά σωστή και λανθασμένη διατροφή. 'Η αλλιώς ότι τα τρόφιμα από μόνα τους δεν μπορούν να βλάψουν (εκτός και αν δεν έχουν συντηρηθεί ή παρασκευασθεί με τον σωστό τρόπο, ή αν υπάρχει κάποια τροφική αλλεργία σε αυτά) αλλά η διατροφή μας συνολικά (δηλαδή ο τρόπος χρήσης των τροφίμων) είναι αυτή που βλάπτει ή ωφελεί την υγεία μας.

Μέσα σε αυτό το λογικό πλαίσιο, είναι λάθος να περιορίζουμε την προσπάθειά μας για τον έλεγχο του βάρους μας μόνο στην αναζήτηση και κατανάλωση 'ελαφρών' (light) τροφίμων. Για παράδειγμα, σε μια βραδινή μας έξοδο για φαγητό, το ότι θα πιούμε ένα 'light' αναψυκτικό δεν σημαίνει ότι μπορούμε και να φάμε ότι υπάρχει στον κατάλογο... [\(περισσότερα...\)](#)