



Τη δρ Δέσποινα Κασώχη - Ακτινοθεραπευτής/Ογκολόγος (www.akoslife.com)

Γιατί δεν έχω ενέργεια;

Οι κακές διατροφικές συνήθειες αδειάζουν τις «μπатарίες» του οργανισμού και νιώθουμε κουρασμένοι. Μήπως κάτι κάνουμε λάθος;

Τρώτε πρωινό; Το πρωί, το σώμα έχει μείνει για ώρες χωρίς καύσιμα, ιδίως ο εγκέφαλος. Αν και τα περισσότερα κύτταρα του εγκεφάλου χρειάζονται διαρκώς υδατάνθρακες για να λειτουργούν σωστά. Επιπρόσθετα, χωρίς φαγητό, οι ορμόνες του στρες αυξάνονται κι αυτό μας κουράζει, ενώ όσο συχνότερα παραλείπουμε γεύματα, τόσο επιβραδύνεται ο μεταβολισμός μας.

Τρώτε μεγάλες μερίδες; Όσο μεγαλύτερη ποσότητα τροφής καταναλώνετε, τόσο μεγαλύτερα αποθέματα ενέργειας χρειάζεται ο οργανισμός για τη διαδικασία της πέψης. Αυτό έχει σαν αποτέλεσμα, το στομάχι να γεμίζει με αίμα, στερώντας από το υπόλοιπο σώμα οξυγόνο και θρεπτικά συστατικά. Με μικρότερα και τακτικά γεύματα, το πεπτικό σύστημα λειτουργεί σωστά και τα επίπεδα ενέργειάς μένουν σταθερά.

Τρώτε σνακ; Μπισκότα, γλυκά ή αλμυρά, περιέχουν επεξεργασμένους υδατάνθρακες που διασπώνται άμεσα, προσφέροντας μια δυνατή αλλά σύντομη έκρηξη ενέργειας, που στη συνέχεια μας κάνει να αισθανόμαστε περισσότερο κουρασμένοι απ' ό,τι πριν τα καταναλώσουμε. Με τον ίδιο τρόπο λειτουργεί και η ζάχαρη σε αντίθεση με φυτικές ίνες, πρωτεΐνη και μονοακόρεστα λιπαρά τα οποία μεταβολίζονται με βραδύτερο ρυθμό. Ναι λοιπόν σε ξηρούς καρπούς, φρούτα και γιαούρτι.



όπως κρέας, τυριά και λιπαρά, μπορεί να προκαλέσει πόνο στην κοιλιά, διάρροια αλλά και μετεωρισμό («φούσκωμα» της κοιλιάς). Μην καταναλώνετε στο ίδιο γεύμα κρέας και αυγό: Ο συνδυασμός καθιστά την πέψη δυσκολότερη. Για να χορτάσετε αλλά και να πάρετε την απαραίτητη ενέργεια, καταναλώστε υδατάνθρακες (πατάτα, ρύζι και ψωμί) και σαλατικά: Τα τελευταία λόγω των φυτικών ινών τους προκαλούν αίσθημα κορεσμού και εμποδίζουν να υπερκαταναλώσετε κρέας. Τώρα που άνοιξε ο καιρός, για να χωνέψετε ευκολότερα, μην ξεπαλώσετε αμέσως στον καναπέ! Κάντε έναν περίπατο και το στομάχι σας θα το εκτιμήσει!

Πιο σοφοί μετά το Πάσχα!

Μετά τη Σαρακοστή, συνήθως επιστρέφουμε στην κρεοφαγία και στα λιπαρά. Ετσι όμως εξανεμιζουμε σύντομα τα οφέλη που αποκομίσαμε από την αποχή μας από κορεσμένα λίπη και ζωικά λιπαρά. Φέτος, ας βελτιώσουμε το διατροφικό μας προφίλ για να θωρακίσουμε την υγεία μας, μένοντας μακριά από κακές μας συνήθειες.

Όσπρια και λαδερά φαγητά. Η καλύτερη επιλογή κάθε εποχή. Τα όσπρια περιέχουν σύνθετους υδατάνθρακες -κυρίως άμυλο και διαλυτές φυτικές ίνες-, βιταμίνες του συμπλέγματος Β, σίδηρο, φώσφορο, μαγνήσιο και ψευδάργυρο. Πάντως, το μούλιασμα και το μαγείρεμά τους ελαττώνουν την περιεκτικότητά τους σε μέταλλα, βιταμίνες, κάποια αμινοξέα αλλά και φυτικά οξέα. Οι πολυφαινόλες τους είναι αντιοξειδωτικές και προστατεύουν από καρδιαγγειακά, σακχαρώδη διαβήτη αλλά και νεοπλασίες. Οι σαπωνίνες και οι ολιγοσακχαρίτες των οσπρίων μειώνουν τη χοληστερίνη. **Φρούτα και λαχανικά.** Αποξηνώνουν τον οργανισμό και μειώνουν χοληστερίνη και τριγλυκερίδια.

Φυτικές ίνες, βιταμίνες, μέταλλα και αντιοξειδωτικά. Ενισχύουν το ανοσοποιητικό και βελτιώνουν τη λειτουργία του οργανισμού.

Μονοακόρεστα λίπος. Ελαιόλαδο, ταχίνι και ξηροί καρποί είναι πολύτιμο όπλο, αρκεί να μην τα υπερκαταναλώνουμε γιατί, αν και ωφέλιμα, μας φιλοδοξούν με αρκετές θερμίδες.

Θαλασσινά. Το σελήνιο και τα ω-3 λιπαρά τους βελτιώνουν την καρδιακή και νευρομυϊκή λειτουργία και αποτελούν πηγή βιταμίνης Β12 και σιδήρου.

Βιταμίνη C. Χυμός λεμονιού ή εσπεριδοειδών μειοτοποιεί την απορρόφηση του σιδήρου που περιέχεται στα φυτικής προέλευσης τρόφιμα.

Κρέας: Ναι μεν αλλά...

Καμία τροφή δεν συνιστά κίνδυνο αν δεν υπερβάλουμε στην κατανάλωσή της.

Αρνάκι. Η πέσχα περιέχει υψηλές ποσότητες κορεσμένου λίπους, σε αντίθεση με το μοσούτι, που είναι το πιο άπαχο τμήμα. Οι πουρίνες του

αυξάνουν το ουρικό οξύ στο αίμα, άρα και τον κίνδυνο ουρικής αρθρίτιδας. Παρ' όλα αυτά, το κρέας του αρνιού ενδυναμώνει μύες και νευρικό σύστημα επειδή περιέχει σίδηρο, πρωτεΐνη και βιταμίνες συμπλέγματος Β.

Κατσικάκι. Καλύτερη διατροφική επιλογή σε σχέση με το αρνί με λιγότερες θερμίδες και λίπος. Πλούσιο σε αντιοξειδωτικό συνένζυμο Q10 που μειώνει την κακή χοληστερόλη, ενώ η L-καρνιτίνη του μεταφέρει τα λιπαρά οξέα στα μιτοχόνδρια, όπου διασπώνται και δίνουν ενέργεια. Το γ-λινολεϊκό οξύ του βελτιώνει το λιπιδαιμικό προφίλ.

Κρέας με πολύ χυμό λεμονιού. Η βιταμίνη C αυξάνει την απορρόφηση σιδήρου και εξουδετερώνει τις καρκινογόνες νιτροζαμίνες, που παράγονται από το ψήσιμο στα κάρβουνα.

Πότε το κρέας είναι επικίνδυνο;

Το κρέας περιέχει πρωτεΐνες, οι οποίες, όταν διασπώνται, δημιουργούνται αμινοξέα, που με τη σειρά τους διασπώνται σε άλλα στοιχεία. Κατά τη διάσπαση των πρωτεϊνών απελευθερώνεται αμμωνία, η οποία αποβάλλεται από τα ούρα, με τη μορφή ουρίας. Για να απελευθερωθεί η ουρία, ο οργανισμός χρησιμοποιεί κάποια ένζυμα. Η μειωμένη πρόσληψη πρωτεϊνών -σε περιόδους όπως η νηστεία- μειώνει και τα ποσοστά έκκρισης αυτών των ενζύμων, εφόσον το σώμα μας δεν τα χρειάζεται σε ποσότητες. Όταν λοιπόν καταναλώσουμε απότομα υπερβολικές ποσότητες πρωτεϊνούχων τροφίμων, τότε ο οργανισμός δεν μπορεί να διαχειριστεί το πλεόνασμα της αμμωνίας, με αποτέλεσμα να διαχέεται η περίσσια αμμωνία στο αίμα και να μην αποβάλλεται. Συνέπεια όλων αυτών είναι η δυσπεψία και η τοξικότητα. Αν νηστέψαμε τη Σαρακοστή, η απότομη κατανάλωση και σε μεγάλες ποσότητες τροφών που στερηθήκαμε