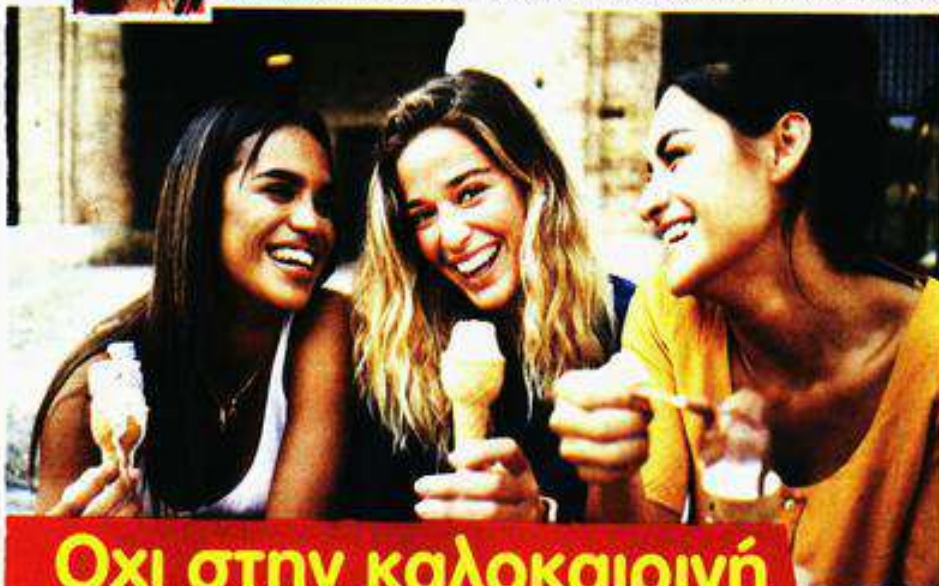




Της Δρ Δέσποινας Κατσώλη - Ακτινοθεραπευτής/Ογκολόγος (www.akoslife.com)



Οχι στην καλοκαιρινή λιμοκτονία!

Το «άγχος της παραλίας είναι από τα μεγαλύτερα του καλοκαιριού. Όμως δεν υπάρχουν... μαγικές συνταγές ούτε πρέπει να υποβάλουμε τον οργανισμό μας σε δοκιμασίες.

Το καλοκαίρι συνήθως νιώθουμε ενοχές για τις διατροφικές κραιπάλες του χειμώνα και προσπαθούμε να χάσουμε άμεσα βάρος με ανορθόδοξους τρόπους! Παραλείπουμε γεύματα, λιμοκτονούμε, αρνούμαστε κοινωνικές προσκλήσεις και συχνά θέτουμε σε κίνδυνο την υγεία μας.

Οχι απότομες αλλαγές. Το σώμα χρειάζεται τον χρόνο του για να προσαρμοστεί. Κάνετε σταδιακά αλλαγές στον τρόπο ζωής σας. Για παράδειγμα, αν ξαφνικά αρχίσετε να ασκείστε καθημερινά και εντατικά, μάλλον θα κουράσετε το σώμα σας και γρήγορα να γυρίσετε στα... παλιά!

Οχι αυστηρές δίαιτες. Αν λιμοκτονήσετε, ο οργανισμός θα περάσει σε θέση άμυνας και θα αρνηθεί να κάψει θερμίδες και λίπος. Κόψτε σνακ και βαρύ βραδινό, ελαττώστε αναψυκτικά και τηγανητά και βάλτε περισσότερα λαχανικά στη διατροφή σας, ωμά ή βραστά.

Οχι στις συγκρίσεις. Κάποιοι οργανισμοί χάνουν γρηγορότερα βάρος. Μην απογοητεύετε και μην ανεβείτε συνεχώς στη ζυγαριά. Βάλτε πρόγραμμα στη ζωή σας και να έχετε υπομονή.

Οχι στα χάπια. Ελλοχεύουν παρενέργειες!

Ναι στην κοινωνική ζωή. Η απομόνωση φέρνει κατάθλιψη που είναι παράγοντας αύξησης βάρους. Μην αρνηθείτε προσκλήσεις για εξόδους μετά φαγητού. Επιλέξτε πρωτεΐνη και σαλάτα και απολαύστε την παρέα.

Υγιεινοί υδατόνθρακες. Δημητριακά με υψηλή περιεκτικότητα σε ίνες και καστανό ρύζι χορταίνουν και συμβάλλουν στην απώλεια βάρους.

Ναι στα γλυκά. Με μέτρο! Εναλλακτικά, τα φρούτα με τα φυσικά σάκχαρά τους καλύπτουν την ανάγκη μας για γλυκό.

Αφθονο νερό! Ενυδατώνει τον οργανισμό και συμβάλλει στην ενίσχυση του μεταβολισμού. Τίποτα στη ζωή δεν είναι άσπρο-μαύρο. Ακόμη και... αξιοκατάκριτα εδέσματα όπως μια πίτσα, περιέχουν ενδιαφέρουσες ομάδες τροφών αλλά δεν μπορεί να αποτελούν κανόνα στη διατροφή μας. Ναι στην πίτσα με ζύμη από αλεύρι ολικής άλεσης, αλλαντικά χαμηλών λιπαρών και άφθονα λαχανικά. Κι αν καταναλώσουμε την ενέργειά της με ήπια άσκηση όπως το βάδισμα, ακόμη καλύτερα!

Το θέμα είναι να οργανώσουμε τη διατροφή μας -να μην την αφήνουμε στην τύχη ή τη συγκυρία- ώστε να προσλαμβάνουμε καθημερινά όλες τις κατηγορίες τροφών. Από μικρή ηλικία πρέπει να μάθουμε να μη στερούμαστε τις απολαύσεις αλλά να τις εντάσουμε ισορροπημένα στο διατροφικό μας πρόγραμμα. Τη σύνθεση του πιάτου μας καθορίζουν η διατροφική του αξία, οι προσωπικές μας προτιμήσεις, η συνήθεια -ότι δοκιμάσαμε στο παρελθόν και μας άρεσε-, η πολιτιστική-γευστική κληρονομιά ή οι πεποιθήσεις μας (π.χ. χορτοφάγοι), κοινωνικοί λόγοι (π.χ. πρόσκληση σε ένα τραπέζι) ή γιατί δεν υπάρχει κάτι άλλο για να επιλέξουμε την ώρα που πεινάσαμε. Συχνά η έλλειψη χρόνου μας οδηγεί στο προπαρασκευασμένο φαγητό ή επιλέγουμε με βάση το κόστος των τροφών που θα καταναλώσουμε. Είναι και οι συναισθηματικές μας ανάγκες που παίζουν τον ρόλο τους. Έχουμε συνδέσει κάποιες τροφές με αισθήματα χαράς ή λύπης. Για να συνειδητοποιήσουμε τον πρωταγωνιστικό

Τι προσέχω κάθε δεκαετία;

Όσο νωρίτερα υιοθετήσουμε υγιεινές συνήθειες, τόσο περισσότερες πιθανότητες έχουμε να διανύσουμε την τρίτη και την τέταρτη ηλικία της ζωής μας χωρίς προβλήματα. Χωρίς άγχος και με την επίγνωση ότι φροντίζουμε τον σταθερό συνοδοιπόρο σε όλη τη ζωή μας: Τον εαυτό μας!

Στα 20. Δεν υποκύπτουμε σε βλαβερές συνήθειες όπως κάπνισμα και αλκοόλ.

Στα 30. Απαλλασσόμαστε από βλαβερές συνήθειες -αν υποκύψαμε τα προηγούμενα χρόνια- και υιοθετούμε σωστή διατροφή και άσκηση.

Στα 40. Σε συνεννόηση με τον οικογενειακό μας γιατρό, συστηματοποιούμε και ακολουθούμε μια ρουτίνα προληπτικών εξετάσεων όπως τσεκ απ, τα οποία εστιάζουν σε συγκεκριμένες εξετάσεις αν έχουμε βεβαρημένο οικογενειακό ιστορικό.

Στα 50. Προσαρμόζουμε τη διατροφή και την άσκησή μας -αλλά και το συστηματικό τσεκ απ της υγείας μας- στις νέες ανάγκες της ηλικίας μας.

Στα 60 και στα 70. Παράλληλα με τη φροντίδα της υγείας μας, δίνουμε ιδιαίτερη σημασία και στη φροντίδα του πνεύματός μας, ενισχύοντας τις δραστηριότητες που μας δίνουν χαρά και ακονίζουν το μυαλό μας. Είναι σημαντικό να μην το βάλουμε κάτω! Η πνευματική άσκηση πρέπει να είναι διαρκής γιατί έτσι ελαχιστοποιούμε τις πιθανότητες να εμφανίσουμε νόσους όπως το Αλτσχάιμερ.



ρόλο της διατροφής στην υγεία μας, αρκεί να αναλογιστούμε ότι μόνο το κάπνισμα και η υπερβολική κατανάλωση οινοπνεύματος, είναι περισσότερο καθοριστικοί παράγοντες από τη διατροφή, στο να αφαιρέσουν χρόνια ζωής. Και μπορεί η εμφάνιση παθήσεων (καρδιακές, καρκίνος, οδοντικές κ.ά.) να εξαρτάται μέχρι ενός σημείου από τη γενετική κατασκευή μας, ωστόσο η ανάπτυξη αυτών των παθήσεων εξαρτάται σε μεγάλο ποσοστό από τις επιλογές μας, αν δηλαδή πίνουμε, καπνίζουμε ή αν τρώμε... σκουπίδια. Είναι στο χέρι μας να μας προσφέρουμε καλύτερη ποιότητα διατροφής!