



Σίγουρα διανύουμε μια από τις αγαπημένες εποχές του χρό-νου με τον Δεκέμβριο να αποτελεί μήνα που ξεκινά με πολλές ονομαστικές εορτές και να καταλήγει σε...

δυο μεγάλα εορταστικά τραπέζια, αυτά των Χριστουγέννων και της Πρωτοχρονιάς. Τα Χριστούγεννα αποτελούν για όλους μας περίοδο χαράς και ξεγνοιασιάς. Σύμφωνα με έρευνες, όμως, οι αγαπημένες αυτές γιορτές μικρών και μεγάλων αυξάνουν το βάρος μας κατά μέσο όρο 1,5 με 2 κιλά. Οι πειρασμοί είναι πολλοί αλλά δεν υπάρχει λόγος να ανησυχείτε καθώς ακολουθώντας τα παρακάτω εσείς θα κάνετε την διαφορά!

1. Μην φάτε σαν να μην υπάρχει αύριο

...γιατί δυστυχώς υπάρχει! και θα ακολουθήσουν αρκετά εορταστικά γεύματα με συγγενείς και φίλους μέχρι το τέλος των γιορτών.

Να είστε επιλεκτικοί και προσπαθήστε να γευτείτε με μέτρο φαγητά που δεν τρώτε κάθε μέρα. Η γαλοπούλα, ως ένα χαρακτηριστικό πιάτο του εορταστικού μενού αποτελεί μια πολύ καλή επιλογή πρωτεΐνης με χαμηλή περιεκτικότητα λίπους, όσον αφορά στο φιλέτο στήθος, καθώς επίσης και καλή πηγή σιδήρου, φωσφόρου και βιταμινών του συμπλέγματος Β.

Βέβαια αν επιλέξουμε άλλο κομμάτι (με σκούρο κρέας) η περιεκτικότητα του λίπους είναι μεγαλύτερη. Αφαιρώντας, όμως το δέρμα της γαλοπούλας (πέτσα) μπορούμε να την καταναλώσουμε χωρίς τύψεις!

Επειδή γαλοπούλα χωρίς γέμιση δεν γίνεται αυτό που θα πρέπει να γνωρίζετε είναι ότι οι θερμίδες της γέμισης εξαρτώνται από τα επιμέρους συστατικά της. Έτσι, αυτό που θα πρότεινα είναι να φτιάξετε μια πιο υγιεινή γέμιση, χρησιμοποιώντας ελαιόλαδο και να αντικαταστήσετε τα εντόσθια με παραπάνω ρύζι.

Συνολικά μια μερίδα γαλοπούλας μαζί με μια μέτρια ποσότητα γέμισης (5-6 κ.σ) που θα περιλαμβάνει ρύζι, κουκουνάρι, σταφίδες, ρόδι και κάστανο, συνοδευόμενη από μια πράσινη σαλάτα αποτελεί μια ισορροπημένη και πλούσια σε θρεπτικά συστατικά πρόταση στο γιορτινό τραπέζι. Συνεπώς, αν σας αρέσει η γέμιση προτιμήστε την αντί για πατάτες ή σκέτο ρύζι.

Απολαύστε κάθε μπουκιά στο πιάτο σας, μασήστε αργά και μην ξαναγεμίσετε το πιάτο σας (εκτός αν προσθέσετε μόνο σαλάτα). Δώστε το εικοσάλεπτο που χρειάζεται ο εγκέφαλος για να καταλάβετε ότι έχετε χορτάσει!

2. Μην πηγαίνετε νηστικοί στο τραπέζι και τηρήστε το «χρυσό» κανόνα των μικρών και συχνών γευμάτων

Σίγουρα το έχουμε κάνει όλοι αλλά ποιο το όφελος? Λιμοκτονείς μέχρι το βράδυ και μετά τρώς τεράστιες ποσότητες φαγητού που αποθηκεύονται με τη μορφή λίπους.

Τρώγοντας, όμως, συχνά και μικρά γεύματα (κάθε 3-4 ώρες) διατηρούμε τη

γλυκόζη στο αίμα μας σε φυσιολογικά επίπεδα, κρατάμε τον μεταβολισμό μας σε εγρήγορση, έχουμε τον έλεγχο της ποσότητας της μερίδας μας και αποτρέπουμε τον οργανισμό μας από την αποθήκευση λίπους.

Τι μπορείτε να κάνετε; Ότι και μια καθημερινή ημέρα με τη διαφορά ότι το μεσημεριανό σας γεύμα θα πρέπει να είναι λίγο πιο ελαφρύ.

Ξεκινήστε, λοιπόν, την ημέρα σας με το πρωινό σας, καταναλώστε 1 φρούτο πριν το μεσημεριανό σας το οποίο θα μπορούσε να είναι μια ωραία τονοσαλάτα ή μία ομελέτα με λαχανικά (χωρίς βούτυρο ή λάδι), καταναλώστε ένα γιαούρτι χαμηλών λιπαρών με 1 φρούτο και λίγους ξηρούς καρπούς το απόγευμα και έπειτα απολαύστε με μέτρο τα βραδινά εδέσματα!

3. Καταναλώστε με μέτρο τα γλυκά του τραπέζιου

Πέρα από τη γαλοπούλα, οι γιορτές των Χριστουγέννων είναι άρρηκτα συνδεδεμένες με τα μελομακάρονα και τους κουραμπιέδες, ενώ η παράδοση θέλει και την Πρωτοχρονιάτικη βασιλόπιτα.

Συγκρίνοντας τα μελομακάρονα με τους κουραμπιέδες έχουν περίπου τις ίδιες θερμίδες (γύρω στα 200kcal ανάλογα το μέγεθος και τον τρόπο παρασκευής) αλλά τα μελομακάρονα αποτελούν καλύτερη επιλογή, καθώς παρασκευάζονται με ελαιόλαδο αντί για βούτυρο και μέλι αντί για ζάχαρη.

Έτσι, ποιοτικά είναι προτιμότερο να καταναλώσουμε μελομακάρονα καθώς είναι πιο υγιεινά λόγω των συστατικών τους (σιμιγδάλι, καρύδια, ελαιόλαδο, χυμός πορτοκαλιού, κανέλα). Ωστόσο, όποιο από τα δύο και να επιλέξετε θα πρέπει να τα καταναλώσετε με μέτρο και να αρκεστείτε σε 1-2 τεμάχια καθώς το μικρό τους μέγεθος δε μαρτυρά τις θερμίδες τους!

Όσον αφορά στη βασιλόπιτα συνήθως είναι ένα κέικ, το οποίο μπορεί να εμπλουτιστεί με διάφορα υλικά, όπως σοκολάτα ή ξηροί καρποί, με ταυτόχρονη αύξηση των θερμίδων της. Ένα μικρό, λοιπόν, κομμάτι βασιλόπιτας (100g) αποφέρει περίπου 350 θερμίδες και γι' αυτό καλό θα ήταν να περιοριστούμε στο ένα κομμάτι που μας αντιστοιχεί!

Εναλλακτικά, μπορούμε να προτιμήσουμε να φτιάξουμε μια βασιλόπιτα τσουρέκι, η οποία αποτελεί καλύτερη επιλογή από το κέικ, καθώς περιέχει λιγότερα κορεσμένα λιπαρά (εφόσον για την παρασκευή της απαιτείται λιγότερο βούτυρο) και το ένα κομμάτι (100g) αποδίδει περίπου 250 θερμίδες.

4. Προσέξτε τη κατανάλωση αλκοόλ

Επειδή το φαγητό συνοδεύεται συνήθως από αλκοόλ αλλά το αλκοόλ προσδίδει αρκετές θερμίδες (το 1g αποδίδει 7 θερμίδες) προσπαθήστε να μην χάσετε το μέτρο και να πιείτε μικρές ποσότητες τις ημέρες των γιορτών.

Στο σημείο αυτό θα ήθελα να σας θυμίσω πως η σύσταση είναι ένα ποτό/ημέρα για τις γυναίκες και 2 ποτά για τους άνδρες (όπου μερίδα ορίζεται το ένα ποτήρι κρασί (125 ml) ή ένα κουτάκι μπύρα (330 ml) ή μια μεζούρα σκληρού ποτού π.χ ουίσκι ή τζιν (40 ml).

Προτιμήστε κρασί ή μπύρα τα οποία έχουν λιγότερες θερμίδες ανά ml και αποφύγετε την κατανάλωση αλκοόλ αν είστε νηστικοί, καθώς η τροφή επιβραδύνει την απορρόφησή του. Τέλος, θυμηθείτε να καταναλώνετε 1-2 ποτήρια νερό για κάθε ποτό ώστε να περιορίσετε την αφυδάτωση που επιφέρει.

5. Μην ξεχνάτε τη σωστή ενυδάτωση

Το νερό είναι απαραίτητο συστατικό του οργανισμού μας, το οποίο συμβάλλει στην

καλή λειτουργιά του μεταβολισμού και σε διεργασίες όπως η πέψη και η απορρόφηση των θρεπτικώ ν συστατικώ ν των τροφώ ν. Επιπλέον, βοηθά στην καλύτερη διαχείριση της πείνας κι έτσι μπορούμε και ελέγχουμε καλύτερα τις μερίδες φαγητού που καταναλώ νουμε.

Γι' αυτό προσπαθήστε να καταναλώ νετε 8-10 ποτήρια υγρώ ν ημερησίως (νερό, γάλα χαμηλώ ν λιπαρώ ν, ροφήματα χωρίς ζάχαρη κλπ).

6. Παραμείνετε δραστήριοι

Αυτές τις μέρες σίγουρα θα βγείτε από το καθημερινό σας πρόγραμμα, προσπαθήστε όμως να μην παραλείψετε την άσκησή σας.

Δε χρειάζεται να πάτε γυμναστήριο την ημέρα των Χριστουγέννων, μπορείτε όμως να βγείτε για έναν περίπατο με ένα αγαπημένο σας πρόσωπο ή να περπατήσετε για να κάνετε τα χριστουγεννιάτικα ψώ νια σας αντί να πάρετε το αυτοκίνητο, να ανεβείτε με τις σκάλες αντί να χρησιμοποιήσετε το ασανσέρ και να χορέψετε στις εξόδους σας.

Βρείτε χρόνο να γίνεται πιο δραστήριοι στην καθημερινότητά σας, ό,τι κι αν κάνετε. Με αυτόν τον τρόπο θα ενισχύσετε το μεταβολισμό σας ενώ θα βελτιώ σετε και τη διάθεσή σας!

7. Χαλαρώ στε!

Η περίοδος αυτή αποτελεί μια πολύ καλή ευκαιρία να περάσετε όμορφα με τα αγαπημένα σας πρόσωπα, να κάνετε πράγματα που σας ευχαριστούν, να γεμίσετε τις μπαταρίες σας και να διώ ξετε το άγχος της καθημερινότητας! Μην αφήσετε τίποτα και φυσικά ούτε τη ζυγαριά να επισκιάσει τη διάθεσή σας. Άλλωστε, ακολουθώ ντας αυτά που αναφέρθηκαν το βάρος σας δεν κινδυνεύει να αυξηθεί!