



Το ανθρώπινο σώμα είναι ρυθμισμένο από τη φύση για να λειτουργεί καλά, υπό έναν όρο: πρέπει να του προσ-φέρουμε καθημερινά την ενέργεια που έχει ανάγκη. ...

Τα απαραίτητα τρόφιμα που λειτουργούν ως φυσικό καύσιμο. Οι παραπανίσιες θερμίδες, που δε θα καούν από την καθημερινή δραστηριότητα, αποθηκεύονται. Πολλά όργανα θα φθαρούν πρόωρα, κυρίως το ήπαρ, που θα αποκτήσει λίπος (ηπατική στεάτωση) αρχίζοντας να θυμίζει επικίνδυνα φουαγκρά... Το ήπαρ, καθώς λειτουργεί σαν φίλτρο που ως κύρια αρμοδιότητα έχει την απομάκρυνση πολλών βλαβερών ουσιών, μπορεί να μας βοηθήσει να εξηγήσουμε γιατί οι άνθρωποι που πάσχουν από παχυσαρκία αναπτύσσουν καρκίνους συχνότερα από τον υπόλοιπο πληθυσμό. Οι αρτηρίες επιβαρύνονται με αθηρωματικές πλάκες και σταδιακά βουλώνουν.

Οι κίνδυνοι είναι έμφραγμα του μυοκαρδίου, εγκεφαλικά επεισόδια και όχι μόνο. Η ποιότητα της ζωής μεταβάλλεται. Οι αρτηρίες που συμμετέχουν στη διαδικασία της στύσης στον άνδρα μπορεί να μη λειτουργούν καλά, πράγμα που σημαίνει ότι επηρεάζεται η σεξουαλική δραστηριότητα. Στις γυναίκες, το φράξιμο των αρτηριών των ωοθηκών από την αθηροσκλήρυνση μπορεί να φέρει εφτά χρόνια νωρίτερα την εμμηνόπαυση. Για να μην αναφέρω τους πόνους στη μέση ή τα γόνατα, που σχετίζονται με το περιττό βάρος. Το περιττό βάρος συμβολίζει το αντίθετο της απόλαυσης και της χαράς της ζωής. Είναι σημαντικό να το πούμε, καθώς πολύ συχνά θεωρούμε αυτούς που τρώνε χωρίς περιορισμούς ευτυχισμένους ανθρώπους και δυστυχείς αυτούς που στερούνται πράγματα. Το περιττό βάρος και η παχυσαρκία σκοτώνουν σιωπηλά και ύπουλα. Μας κλέβουν τη ζωή. Η λύση είναι απλή. Να βρίσκουμε ευχαρίστηση στο φαγητό χωρίς να καταστρέφουμε την υγεία μας. Να γνωρίζουμε πώς να διαλέγουμε τρόφιμα που κάνουν καλό, να ελέγχουμε πόσο τρώμε, χωρίς να παύουμε να αγαπάμε το φαγητό. Είναι σημαντικό να κατέχουμε αυτές τις αρετές. Επειδή ένα τρόφιμο είναι υγιεινό και έχει λίγες θερμίδες δε σημαίνει ότι μπορούμε να φάμε απεριόριστες ποσότητες. Για παράδειγμα, τα φρούτα: Όλοι λένε πόσο υγιεινά είναι. Προσοχή όμως: περιέχουν και σάκχαρα και θερμίδες. Αν καταναλώνετε 1 κιλό κεράσια την ημέρα, αυτό σημαίνει 500 θερμίδες. 1 κιλό σταφύλια, 700 θερμίδες. Συμβαίνει

συχνά να καταναλώνουμε φρούτα χωρίς να το σκεφτόμαστε. Αυτό αυξάνει την πρόσληψη θερμίδων.

Το ελαιόλαδο, το οποίο είναι γνωστό για τη θρεπτική του αξία, έχει περίπου 90 θερμίδες ανά κουταλιά σούπας. Αν βάζετε ανεξέλεγκτη ποσότητα στη σαλάτα (για παράδειγμα έξι κουταλιές) αυτό σημαίνει 500 θερμίδες. Καταλαβαίνουμε λοιπόν γιατί, μόνο με μία «σαλατούλα» και «λίγα φρούτα» σε κάθε γεύμα, κάποιοι εξακολουθούν να πιστεύουν ότι ευθύνονται τα γονίδιά τους που δεν μπορούν να αδυνατίσουν. Αυτό δεν έχει καμία σχέση. Πρόκειται για κακή γνώση των διατροφικών αξιών. Θα έλεγα να χρησιμοποιούμε ελαιόλαδο με σπρέι, το οποίο θα προσθέσει στη σαλάτα μας το πολύ 50 θερμίδες, και να σερβίρουμε πάντοτε τα φρούτα (όπως οι φράουλες, τα σταφύλια) μέσα σε ένα πιατάκι, ώστε να ελέγχουμε την ποσότητά τους.

ygeiamou.gr