
Χριστουγεννιάτικο τραπέζι

Τι να προσέξω για να μην πάρω βάρος;

Παρασκευή Κουστουράκη
Διατολόγος - Διατροφολόγος, MSc



medNutrition
PUBLICATIONS



Εισαγωγή

Στόχος του συγκεκριμένου e-book είναι να σας προσφέρει τα **εφόδια** και τα **εργαλεία** που χρειάζεστε για να αντεπεξέλθετε διατροφικά στην περίοδο των Χριστουγέννων. Τα Χριστούγεννα αποτελούν για πολλούς, ένα διάστημα **ξεγνοιασιάς** και **ξεκούρασης**, με πολλαπλές συναντήσεις με συγγενείς και φίλους όπου η κατανάλωση φαγητού και ποτού, κυριαρχεί.

Το διάστημα αυτό, ο μέσος όρος αύξησης σωματικού βάρους, σύμφωνα με τα ερευνητικά δεδομένα, **δεν ξεπερνά το 0.8-1kg!** Αύξηση όχι ιδιαίτερα μεγάλη.

« ενώ μόλις το 10-15% αυξάνει το βάρος του περισσότερο από 2kg »

Αν κάποιος όμως λάβει υπόψη του ότι η συνολική ετήσια αύξηση του σωματικού βάρους στους ενήλικες κυμαίνεται **0.2-0.8kg**, τότε είναι εύκολο να αντιληφθεί τη σημασία της αύξησης αυτής κατά τη διάρκεια των εορτών! Η αύξηση βάρους τα Χριστούγεννα μπορεί να αποτελεί ακόμη και ποσοστό **>75%** της ετήσια αύξησης του σωματικού βάρους. Το πιο σημαντικό είναι η αλλαγή στο **ποσοστό του σωματικού λίπους** και η **συσσώρευση** που παρατηρείται στην περιοχή της κοιλιάς.



Ελπίζω λοιπόν, οι συμβουλές που περιέχει αυτό το e-book να σας βοηθήσουν να **αποφύγετε** την αύξηση του σωματικού σας βάρους στην περίοδο των Χριστουγέννων.



Ξεκινήστε από την «πρόληψη»



Το **πρώτο βήμα** για την καλύτερη αντιμετώπιση των πειρασμών του Χριστουγεννιάτικου τραπέζιού είναι **σημαντικό** να γίνει **πολύ νωρίτερα**.

Το πιο σημαντικό όηλο που έχετε είναι ο ίδιος ο εαυτός σας.

Παχύσαρκα και **υπέρβαρα** άτομα εμφανίζουν μεγαλύτερο κίνδυνο να αυξήσουν σημαντικά το βάρος τους κατά τη διάρκεια των εορτών. Μάλιστα, ακόμη και εάν έχουν ήδη χάσει το υπερβάλλον βάρος, συνήθως καταβάλλουν μεγαλύτερη προσπάθεια τέτοιες περιόδους.

Προφυλαχτείτε λοιπόν, φροντίζοντας τον εαυτό σας και το σώμα σας συνεχώς:



Υιοθετήστε **υγιεινές διατροφικές συνήθειες** και ένα υγιεινό τρόπο ζωής μακροπρόθεσμα



Διατηρήστε **3 τουλάχιστον γεύματα** στην καθημερινότητά σας



Καταναλώστε **5 μερίδες φρούτων και λαχανικών** κάθε μέρα



Ενυδατωθείτε επαρκώς και τακτικά μέσα στην ημέρα



Επωφεληθείτε από τις αρχές της **μεσογειακής διατροφής** συμπεριλαμβάνοντας στο διαιτολόγιό σας ψάρια, όσπρια, λαχανικά και δημητριακά ολικής άλεσης



Ακούστε το σώμα σας και τις ανάγκες του για να κατανοήσετε καλύτερα τα σήματα κορεσμού και πείνας που εκπέμπει



Γυμναστείτε ή προσθέστε παραπάνω κίνηση που σας ευχαριστεί, καθημερινά



Προετοιμαστείτε σωστά

Το χρονικό διάστημα ακόμη και κάποιων μηνών πριν την εορταστική περίοδο είναι εξαιρετικά **σημαντικό** για την προσπάθειά σας. Συνήθως η θερμιδική πρόσληψη αυξάνεται το **φθινόπωρο** σε σχέση με την άνοιξη και **κορυφώνεται το μήνα Νοέμβριο**, με ταυτόχρονη μείωση της φυσικής δραστηριότητας. Φροντίστε λοιπόν, να ακολουθείτε τις καλές διατροφικές συνήθειές σας με μεγαλύτερη ευλάβεια.

Διάστημα προετοιμασίας



Μειώστε την κατανάλωση κόκκινου κρέατος, προτιμήστε τα ψάρια



Περιορίστε, χωρίς να μηδενίσετε, την κατανάλωση γλυκών



Ελαχιστοποιήστε τα αλκοολούχα ποτά



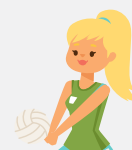
Καταναλώστε συστηματικά πρωινό



Ελέγξτε και παρατηρείστε τις ποσότητες που σας χορταίνουν



Παρατηρείστε τη συμπεριφορά σας σε σχέση με το φαγητό και ερευνηστε τις δυσκολίες που συναντάτε



Υιοθετήστε τη σωματική δραστηριότητα ως κομμάτι της καθημερινότητάς σας



Πολύ σημαντικό

Καλύτερα να **αποφύγετε** στερητικά διατροφικά σχήματα λίγο πριν τα Χριστούγεννα. Το σύνηθες αποτέλεσμα είναι η **υπερφαγία** κατά τη διάρκεια των εορτών!



Η δύναμη της σκέψης

Σκέψεις, αντιλήψεις ή πεποιθήσεις μπορούν να αποτελέσουν σύμμαχο ή εμπόδιο στη διατήρηση του σωματικού βάρους κατά τη διάρκεια των Χριστουγέννων.

Έχετε σκεφτεί μήπως κάποιες πεποιθήσεις σας, σας οδηγούν σε υπερκατανάλωση φαγητού και ποτού τις μέρες αυτές; Προσπαθήστε να βρείτε εναλλακτικές σκέψεις με σκοπό την καλύτερη διαχείριση της τροφής. Ας δούμε λοιπόν, κάποια παραδείγματα μετατροπής σκέψεων από «εμπόδια» σε «συμμάχους»!

Τέτοιες σκέψεις υπάρχουν προθυάρθρες. Εντοπίστε τα προσωπικά σας εμπόδια και αντικαταστήστε τα, προς όφελός σας.

Σκέψη εμπόδιο

Σκέψη σύμμαχος

«Γιορτές είναι ας καθαρώσουμε και ας φάμε λίγο παραπάνω»

«Γιορτές είναι ας καθαρώσουμε μιλώνοντας και βδέχοντας φίλους και αγαπημένους»

«Δε μπορώ να πω όχι όταν μου προσφέρουν κι άλλο φαγητό»

«Μπορώ να αρνηθώ με ευγένεια δέχοντας πως όλα ήταν υπέροχα και είμαι γρήγορος»

«Θέλω να δοκιμάσω από όλα και από λίγο»

«Θέλω να δοκιμάσω μόνο από όσα πραγματικά μου αρέσουν»

«Τι κι αν φάω λίγο παραπάνω»

«Θα σταματήσω μόλις καταλάβω ότι έχω χορτάσει»





Χριστουγεννιάτικο Πρωινό

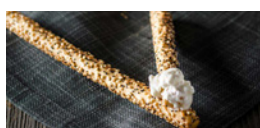
Η ώρα για το Χριστουγεννιάτικο τραπέζι πλησιάζει, και επειδή «η καλή ημέρα από το πρωί φαίνεται», είναι σημαντικό και η δική σας να ξεκινήσει με ένα καλό πρωινό.

Η σημασία του πρωινού γεύματος είναι πλέον αποδεδειγμένη. Θα σας γλιτώσει από την πείνα, την επακόλουθη υπερφαγία και θα σας δώσει καθαρό μυαλό για να κάνετε τις κατάλληλότερες επιλογές.

Καλές ιδέες για το «Πρωινό των Χριστουγέννων» είναι:



Γάλα χαμηλών λιπαρών με δημητριακά ολικής άλεσης



Γιαούρτι χαμηλών λιπαρών με κριτσίνια ολικής άλεσης



Γιαούρτι χαμηλών λιπαρών με βρώμη και σταφίδες



Τοστ με ψωμί ολικής άλεσης, γαλοπούλα και τυρί χαμηλών λιπαρών



Χυμό φρέσκων φρούτων, φρυγανιές ολικής άλεσης και τυρί χαμηλών λιπαρών



Γιαούρτι χαμηλών λιπαρών και φρέσκα φρούτα



Γάλα χαμηλών λιπαρών με αποξηραμένα φρούτα

Οποιαδήποτε επιλογή συμπεριλαμβάνει **τροφές χαμηλές σε λιπαρά και πλούσιες σε φυτικές ίνες** θα μπορούσε να αποτελέσει το πρώτο σας γεύμα τη γιορτινή αυτή ημέρα.



Σημαντικό: εκτός από το πρωινό γεύμα και τα ενδιάμεσα σνακ, **κυρίως με τη μορφή του συνδυασμού φρούτων και λαχανικών**, μπορούν να σας προστατέψουν από μια μελλοντική υπερφαγία!



Διαλέγοντας το «σωστό» πιάτο

Μάλλον δεν είναι τυχαίο που σχεδόν πάντα, τα σερβίτσια που χρησιμοποιούνται στο τραπέζι των Χριστουγέννων είναι **μεγαλύτερα από τα συνηθισμένα**.

Η διάμετρος των πιάτων τα τελευταία χρόνια έχει αυξηθεί **από τα 25 στα 30 εκατοστά**, γεγονός που έχει οδηγήσει σε **αύξηση της ενεργειακής πρόσληψης έως και 56%**. Ταυτόχρονα έχουν αλλάξει και οι ποσότητες που σερβίρονται σε εστιατόρια, fast food και έτοιμα γεύματα.

Αποτέλεσμα: τα μάτια χορταίνουν για με μεγαλύτερη ποσότητα φαγητού.

Εάν λοιπόν αντιληφθείτε, φθάνοντας στο γιορτινό τραπέζι, ότι τα πιάτα που η οικοδέσποινα έχει διαλέξει ανήκουν στην κατηγορία XL, δύο επιλογές έχετε:

1 Αυτή η επιλογή ενδείκνυται ειδικά εάν ανήκετε σε όσους **αρέσκονται να καταναλώνουν όλη την ποσότητα του φαγητού που βρίσκεται στο πιάτο τους!** Επιλέξτε να καταναλώσετε την ποσότητα του φαγητού που χωράει στο πιάτο του φρούτου ή των ορεκτικών.



2 **Χωρίστε το πιάτο σας στη μέση.** Το μισό πιάτο γεμίστε το με σαλάτα. Τα άλλο μισό χωρίστε το ξανά στη μέση: στο 1ο μισό γεμίστε με τροφές πλούσιες σε πρωτεΐνη (κρέας, κοτόπουλο, ψάρι, τυρί, αυγό), με προτίμηση όσες έχουν χαμηλά λιπαρά, το 2ο μισό κρατήστε το για τους υδατάνθρακες (ψωμί, ρύζι, πατάτες, μακαρόνια κλπ), με προτίμηση σε αυτούς που είναι ολικής άλεσης και χωρίς λιπαρές σάλτσες.

Σημαντικό

Γεμίστε μια φορά το πιάτο σας, ειδικά εάν θέλετε να γευτείτε και το εορταστικό επιδόρπιο!



Μπροστά στο τραπέζι

Επιλέξτε λοιπόν το πιάτο που θα χρησιμοποιήσετε για το σερβίρισμά σας καθώς και τη στρατηγική που θα ακολουθήσετε.

Και τώρα τι; Είστε μπροστά σε ένα πλουσιοπάροχο τραπέζι, όπως άλλωστε συνηθίζεται αυτές τις μέρες, και έχετε ήδη πελαγώσει από την πληθώρα των εδεσμάτων.



1ο βήμα Παρατηρείστε. Αφήστε τους άλλους να σερβιριστούν πρώτοι και δώστε λίγο χρόνο στον εαυτό σας να ...«συνέλθει» από τη πρώτη επαφή με τα πολλαπλά εδέσματα. Μια βόλτα γύρω από το τραπέζι ή το μπουφέ θα σας βοηθήσει να αποκτήσετε μια καλύτερη εικόνα για το σύνολο των φαγητών που είναι διαθέσιμα.



2ο βήμα Επιλέξτε. Σκεφτείτε με προσοχή ποια από τα εδέσματα που υπάρχουν γύρω σας επιθυμείτε και θα απολαμβάνετε πραγματικά.



3ο βήμα Φυτικές ίνες. Ξεκινήστε από τη σαλάτα. Φροντίστε αυτή να καταλαμβάνει το 1/2 πιάτο σας αποφεύγοντας όσες έχουν λιπαρά dressings.



4ο βήμα Πρωτεΐνη. Η γαλοπούλα, το σύνηθες φαγητό των Χριστουγέννων, είναι μια καλή επιλογή λόγω των χαμηλών λιπαρών της. Αν, αντί για γαλοπούλα, το τραπέζι έχει ως κύρια επιλογή άλλο κρέας τότε η σειρά προτίμησης είναι: χοιρινό>κατσίκι>αρνί. Επιλέξτε, όσο είναι εφικτό, κομμάτια χωρίς ιδιαίτερο λίπος ή ορατό λίπος που μπορεί να αφαιρεθεί.



5ο βήμα Υδατάνθρακες. Όσο περίεργο και εάν φαίνεται, είναι και αυτοί απαραίτητοι. Το μυστικό βρίσκεται στην ποσότητα. Προτιμήστε όσους είναι ολικής άλεσης, θα ενισχύσουν το αίσθημα του κορεσμού



6ο βήμα Διάρκεια. Είναι σημαντικό μετά το πέρας των 30-40 λεπτών να τερματίσετε την κατανάλωση φαγητού, άλλωστε βρίσκεστε εκεί κυρίως για να απολαύσετε τη συντροφιά φίλων και συγγενών. Αφιερώστε τους λοιπόν, το χρόνο που τους αξίζει.



Πείτε «ναι» στο επιδόρπιο

Και ξαφνικά, αφού όλοι έχουν χορτάσει και απολαύσει το φαγητό, **έρχεται η ώρα του γλυκού**. Ποικιλία και στα γλυκά, παραδοσιακά γλυκά όπως μελομακάρονα και κουραμπιέδες, αλλά και γλυκά που επιλέχθηκαν για την περίπτωση.

Αν μπορείτε να τους αντισταθείτε και νιώθετε ότι δεν τα χρειάζεστε, όλα καλά. Τα αποφεύγετε. **Τι γίνεται όμως στην αντίθετη περίπτωση;**



- **Πείτε «όχι» στη λογική του «λίγο από όλα».** Μπορεί να καταφέρετε να δοκιμάσετε όλα τα γλυκά, ταυτόχρονα όμως, θα έχετε προσλάβει μεγάλη ποσότητα θερμίδων, αφού πρόκειται για εξαιρετικά θερμιδογόνες τροφές.
- **Επιλέξτε ένα είδος, με προτίμηση όσα έχουν ως βάση το γάλα.** Ρυζόγαλο, πανακότα, crème brule ή παγωτό καλό είναι να προτιμηθούν. Θα σας προσφέρουν και αρκετά θρεπτικά συστατικά εκτός από λιπαρά και απλά σάκχαρα.
- **Προσοχή στην ποσότητα.** Περιοριστείτε σε ένα κομμάτι ή ακόμα καλύτερα μοιραστείτε το με τον/την αγαπημένο/η ή κάποιο φιλικό σας πρόσωπο!





Βάλτε λίγο νερό στο κρασί σας...

Εκτός από το φαγητό, κατά τη διάρκεια του εορταστικού τραπέζιου, συνήθως υπερκαταναλώνονται και διάφορα **αλκοολούχα ποτά**. Έχετε σκεφτεί όμως ότι το αλκοόλ δίνει **αρκετές** και μάλιστα **κενές θερμίδες**;

Στο 1gr αλκοόλ περιέχονται 7kcal όταν στο 1gr λίπους περιέχονται 9kcal. Αν είστε λάτρης του αλκοόλ, τότε μάλλον θα δυσκολευτείτε λίγο περισσότερο στον έλεγχο του σωματικού σας βάρους κατά τη διάρκεια των εορτών.

Τι μπορείτε λοιπόν, να κάνετε για να προλάβετε δυσάρεστες καταστάσεις;

1



Το μυστικό και εδώ βρίσκεται στην ποσότητα.

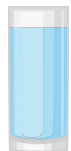
Ακόμη και τα αλκοολούχα ποτά που δεν περιέχουν μεγάλα ποσοστά αλκοόλ, όπως η μπύρα (5% αλκοόλ), αν υπερκαταναλωθούν χάνουν το πλεονέκτημα των λίγων θερμίδων. Καλό είναι να αποφύγετε την κατανάλωση ποσότητας μεγαλύτερης από 2 ποτηράκια κρασί, 2 κουτάκια μπύρα ή 2 ποτά των 45ml το ένα.

2



Εφαρμόστε μικρά βοηθητικά τρικ που θα σας προσφέρουν μεγαλύτερη διάρκεια κατανάλωσης του αλκοολούχου ποτού σας, χωρίς να σας προσφέρουν επιπλέον θερμίδες. Προσθέστε για παράδειγμα λίγο νερό ή πάγο στο κρασί ή στο ποτό σας, με το τρόπο αυτό θα διαρκέσει περισσότερο και θα αποφύγετε ένα ακόμη ποτό.

3



Κάποιες φορές το αλκοόλ χρησιμοποιείται ως «δροσιστικό». Είναι καλό να έχετε στο μυαλό σας ότι μόνο το «νερό» μειώνει πραγματικά το αίσθημα της δίψας. Αν λοιπόν, ο λόγος κατανάλωσης του αλκοόλ είναι ουσιαστικά η «δίψα», προνοήστε. **Φροντίστε να υπάρχει πάντα κοντά σας ένα ποτήρι νερό** και η πρόσβαση σε αυτό να είναι εύκολη.



tip

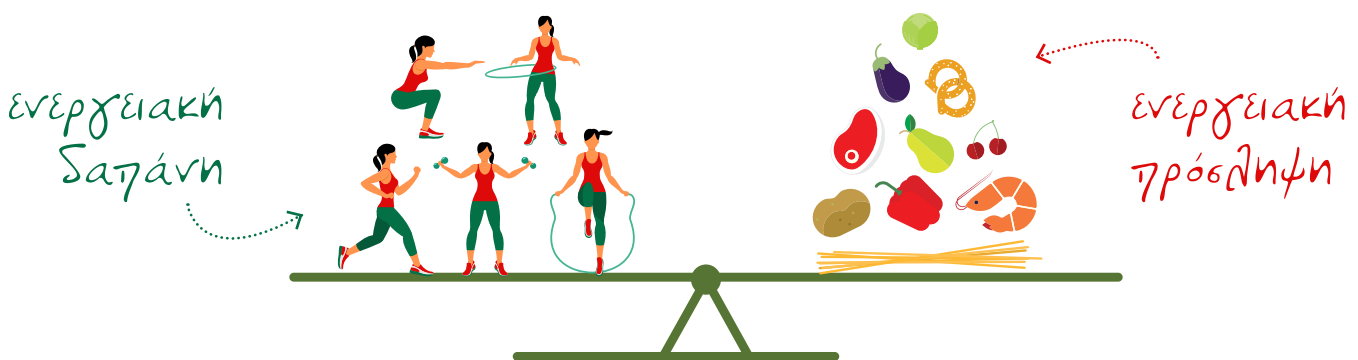
Να θυμάστε ότι **και τα αναψυκτικά έχουν θερμίδες**, οπότε η προσθήκη τους στο ποτό αυξάνει το θερμιδικό του περιεχόμενο. **Καλές επιλογές αποτελούν τα light αναψυκτικά.**



Παραμείνετε δραστήριοι...

Ανεξάρτητα με το εάν ο στόχος που έχετε θέσει για το διάστημα των Χριστουγέννων είναι η διατήρηση ή η μείωση του σωματικού σας βάρους, το μυστικό βρίσκεται στο **«ενεργειακό ισοζύγιο»**.

Εάν η ενεργειακή σας πρόσληψη (όσα δηλαδή προσλαμβάνετε ως φαγητό και ποτό) είναι ίση με την ενεργειακή σας δαπάνη (την ενέργεια που ξοδεύετε για τις σωματικές λειτουργίες δραστηριότητες), τότε το βάρος σας θα παραμείνει σταθερό.



Σημαντικό λοιπόν, για να έρθετε πιο κοντά στο στόχο σας, είναι και **αύξηση της σωματικής σας δραστηριότητας**. Με αυτό τον τρόπο θα επιτευχθεί μεγαλύτερη ενεργειακή δαπάνη και θα έχετε ένα καλύτερο ενεργειακό ισοζύγιο.



Ακόμη και εάν δεν είστε «φίλος» του γυμναστηρίου, **υπάρχουν πολλοί απλοί τρόποι να βοηθήσετε το σώμα σας να δαπανήσει ενέργεια**. Περπατήστε, τρέξτε, χορέψτε ακόμη και το παιχνίδι με τα παιδιά ή τα ανίψια σας θα μπορούσε να σας ωφελήσει.



Γλιτώνοντας θερμίδες

Τελειώνοντας θεωρώ σημαντικό να αναφερθώ και στο ενδεχόμενο της **ετοιμασίας του εορταστικού γεύματος** από εσάς τους ίδιους. Τι θα μπορούσατε να κάνετε εάν είστε εσείς ο/η οικοδεσπότης/οικοδέσποινα για να φροντίσετε όσους καλεσμένους σας προσέχουν το σωματικό τους βάρος; Θα μπορούσαν τα εορταστικά εδέσματα να παρασκευαστούν με τρόπο έτσι ώστε να είναι μικρότερο το ενεργειακό τους περιεχόμενο;

Ακολουθούν μερικά βοηθητικά τρικ



Κρέας

- ★ προτιμήστε γαλοπούλα συγκριτικά με χοιρινό ή αρνάκι, είναι λιγότερο λιπαρή
- ★ αφαιρέστε την πέτσα της, εκεί κρύβεται η μεγαλύτερη ποσότητα λιπαρών
- ★ βράστε την και πετάξτε το ζωμό πριν το φούρνο, θα γίνει μαλακότερη και θα γλιτώσετε αρκετά λιπαρά
- ★ στο ψήσιμο στο φούρνο τοποθετήστε τη σε σχαράκι ώστε το λίπος να μείνει στο ταψί
- ★ αν προτιμήσετε το χοιρινό, αφαιρέστε το ορατό λίπος και βράστε το πριν το μαγειρέψετε



Πατάτες

- ★ προτιμήστε το ψήσιμο στο αλουμινόχαρτο
- ★ στο ψήσιμο στο φούρνο προτιμήστε ελαιόλαδο σε σύγκριση με το βούτυρο
- ★ τεμαχίστε τις σε μεγαλύτερα κομμάτια, θα απορροφήσουν λιγότερο λίπος



Σαλάτες

- ▤ προτιμήστε ελαιόλαδο, ξίδι και λεμόνι
- ▤ αν σας αρέσουν τα dressings επιλέξτε κάποιο με βάση τη μουστάρδα



Γλυκά

- αν αγοράσετε, επιλέξτε μικρά τεμάχια
- αν φτιάξετε, περιορίστε όσο είναι εφικτό τις ποσότητες της ζάχαρης, του ελαιολάδου, του βουτύρου, του μελιού και των ξηρών καρπών



Γλιτώνοντας θερμίδες

Τρόφιμο

Θερμίδες (Kcal)

ανά 100gr
μαγειρεμένου
τροφίμου

Ψητή γαλοπούλα σε βούτυρο με την πέτσα	146
Ψητή γαλοπούλα χωρίς την πέτσα	104
Γέμιση γαλοπούλας με κρέας	252
Γέμιση γαλοπούλας με cranberries, πορτοκάλι και κάστανα	162
Πατάτες φούρνου σε λάδι	149
Πατατοσαλάτα	140
Ψητή πατάτα	109
Μακαρόνια ωγκρατέν	266
Λαζάνια Σουφλέ	252
Σπανακοτυρόπιτα	230
Τυρόπιτα	275
Τζατζίκι	107
Δίπλες	289
Κουραμπιές	463
Μελομακάρονο	365
Μιλφέιγ	351



Ο παραπάνω πίνακας παρουσιάζει τις θερμίδες που περιέχουν πολλά από τα Χριστουγεννιάτικα εδέσματα. Οι τιμές είναι ενδεικτικές και αφορούν 100gr μαγειρεμένου τροφίμου.

Να θυμάστε λοιπόν ότι οι θερμίδες που θα προσλάβετε εξαρτώνται από τη συνταγή παρασκευής και από την ποσότητα που θα καταναλώσετε...

Καλά Χριστούγεννα!

Χριστουγεννιάτικο τραπέζι

Τι να προσέξω για να μην πάρω βάρος;

Βιβλιογραφία

- 1] Yanovski et al., (2000). A Prospective Study of Holiday Weight Gain, *New England Journal of Medicine*, 342 (12), 861-867
- 2] Hull HR, Hester CN, & Fields DA (2006). The effect of the holiday season on body weight and composition in college students, *Nutrition & metabolism*, 3:44
- 3] Phelan et al., (2008) Holiday Weight Management by Successful Weight Losers and Normal Weight Individuals J, *Consult Clin Psychol.* June ; 76(3): 442-448
- 4] Schoeller DA., (2014) The effect of holiday weight gain on body weight. *Physiol Behav.* Jul;134:66-9.