



# Γιορτινό τραπέζι, λιχουδιές, παιχνίδια για παιδιά και το μυστικό για μια νέα αρχή μετά τις γιορτές!



[www.dia-trofis.gr](http://www.dia-trofis.gr)

[dia-trofis.gr](http://dia-trofis.gr) | 2106230231



## Περιεχόμενα Ebook

# Μάθετε για τη φιλοσοφία δια...της Τροφής!

1. Το τραπέζι των γιορτών!
2. Λιχουδιές στις...γιορτές!
3. Μελομακάρονα VS Κουραμπιέδες!
4. Τα χριστουγεννιάτικα παιχνίδια... παχαίνουν τα παιδιά;
5. Συναισθηματικό φαγητό!
6. Το μυστικό για μια νέα αρχή μετά τις γιορτές!

## 1. Το τραπέζι των γιορτών!



Η περίοδος των Χριστουγέννων είναι μία ευκαιρία να χαλαρώσουμε από τους γρήγορους ρυθμούς της καθημερινότητας, να περάσουμε χρόνο με την οικογένεια μας και τους φίλους μας, να βγούμε έξω. Η περίοδος αυτή όμως είναι στενά συνδεδεμένη με το φαγητό. Στις γιορτές συνηθίζεται να καταναλώνεται περισσότερη ποσότητα φαγητού και οινοπνευματωδών από ότι τις υπόλοιπες μέρες του χρόνου.

Πολλοί από εμάς λοιπόν, ακολουθούν κάποιο πρόγραμμα διατροφής ή άλλοι θέλουν απλά να διατηρηθούν σε ένα επιθυμητό βάρος, ενώ κάποιοι άλλοι είναι αντιμέτωποι με θέματα υγείας (π.χ. αυξημένη αρτηριακή πίεση, αυξημένα επίπεδα τριγλυκεριδίων κ.α). Δεν χρειάζεται, λοιπόν να αφήσετε αυτόν τον παράγοντα να σας χαλάσει το ευχάριστο κλίμα και να σας επιφορτίσει με άγχος. Μπορείτε με σωστούς χειρισμούς να μείνετε πιστοί στον στόχο σας αποφεύγοντας τον κίνδυνο να αυξηθεί το βάρος σας. Γι' αυτό και θεμιτό είναι να προσαρμόσετε το πρόγραμμα διατροφής σας, σύμφωνα με το εορταστικό πρόγραμμα των ημερών. Δεν χρειάζεται να απομονωθείτε στο σπίτι σας! Καλέστε τους φίλους σας στο σπίτι και πείτε ΝΑΙ στις κοινωνικές εξόδους.

## Συμβουλές για να μην βάλουμε κιλά στην περίοδο των εορτών:

1) Όταν είμαστε καλεσμένοι για φαγητό σε σπίτι το βράδυ φροντίζουμε να τρώμε ένα πλήρες πρωινό, ένα ελαφρύ μεσημεριανό και φρούτα ενδιάμεσα. Δεν πρέπει να μένουμε νηστικοί μέχρι την ώρα του δείπνου γιατί θα πεινάμε πολύ με αποτέλεσμα να φάμε μεγαλύτερη ποσότητα και να φορτώσουμε τον οργανισμό μας με πολλές θερμίδες.

2) Στο τραπέζι επιλεγούμε πάντα μια σαλάτα και τη συνοδεύουμε με ψητό κρέας, πατάτες, λίγο ρύζι ή άλλοαμυλούχο. Γεμίσετε, λοιπόν το μισό πιάτο σας με σαλάτα και στο υπόλοιπο μισό χώρο που απομένει θα βάλετε το κρέας (1 παλάμη: προτίμησε κάποιο άσπρο κρέας ως κυρίως πιάτο π.χ γαλοπούλα, κοτόπουλο και αφαίρεσε, όσο δυνατόν περισσότερο ορατό λίπος από το κρέας π.χ. την πέτσα) που θα αποτελεί το κυρίως πιάτο του τραπέζιού, συνοδευόμενο από μία αμυλούχο επιλογή (ρύζι, μακαρόνια, πατάτες κ.α.). Μία έξυπνη επιλογή αν το κυρίως είναι γεμιστή γαλοπούλα είναι να το συνοδέψετε με την γέμιση (2 με τρεις κουταλιές της σούπας) μη επιλέγοντας τις πατάτες ή το ρύζι που μπορεί να υπάρχουν στο τραπέζι. Μην ξεχνάτε ότι στις γιορτές ή όταν γευματίζουμε εκτός σπιτιού προτιμάμε να καταναλώσουμε τρόφιμα τα οποία δεν τα έχουμε στο καθημερινό μας διαιτολόγιο. Κανένας δεν θέλει να στερείται, οπότε μπορείτε ακόμη να δοκιμάστε ένα μικρό κομμάτι πίτας ή ένα μπισκότο. Εάν συνεχίσετε να πεινάτε μπορείτε να ξαναγεμίσετε το πιάτο σας με σαλάτα. Έτσι προτιμότερο είναι να ξεκινάμε το γεύμα μας με μια σαλάτα για να αυξήσουμε το αίσθημα του κορεσμού και ταυτόχρονα να μειώσουμε το λίπος που θα απορροφηθεί στο έντερο μέσω των φυτικών ινών που τρώμε .

3) Επιλεγούμε λευκό ή κόκκινο ξηρό κρασί. Το κρασί είναι πλούσιο σε αντιοξειδωτικά που προστατεύουν την καρδιά μας από τα πολλά λιπαρά που μπορεί να καταναλώσουμε. Εάν δεν μας αρέσει, μπορούμε να πιούμε μπύρα ή light αναψυκτικό, αντί να επιλέξετε να πιείτε ένα λικέρ ή ένα ποτό τα οποία σερβίρονται μετά το δείπνο. Το κόκκινο κρασί αποδίδει λιγότερες θερμίδες σε μεγαλύτερη ποσότητα σε σχέση με τα υπόλοιπα οινοπνευματώδη. Για τις γυναίκες συστήνεται το πολύ ένα ποτήρι κρασί την ημέρα και για τους άνδρες 2 ποτήρια κρασί την ημέρα.

4) Εάν έχουμε «αδυναμία» στα γλυκά των εορτών μπορούμε με προσοχή να τα εντάξουμε στο καθημερινό μας διαιτολόγιο χωρίς όμως να βάλουμε κιλά. Το μελομακάρονο, (όπως και οι δίπλες) αποτελεί μια καλή επιλογή, καθώς αποτελεί το γλυκό με τα λιγότερα λιπαρά, έχει τις λιγότερες θερμίδες και δεν περιέχει καθόλου χοληστερίνη και ζωικά λιπαρά. Αποτελεί τη καλύτερη επιλογή, σε αντίθεση με τους κουραμπιέδες και τα άλλα γλυκά που έχουν πολύ περισσότερες θερμίδες και κορεσμένα λιπαρά.

Έτσι για πρωινό μπορούμε να φάμε ένα μελομακάρονο μαζί με ένα ποτήρι γάλα και 1 φρούτο ή ακόμα καλύτερα να το προσθέσουμε στο απογευματινό μας μαζί με το καφέ. Προσπαθήστε να είστε εκλεκτικοί μαζί τους. Είναι σημαντικό να επιλέξετε το γλυκό που πραγματικά θέλετε να καταναλώσετε και να μην παρασυρθείτε δοκιμάζοντας λίγο από όλα. Κινδυνεύετε να φάτε περισσότερο και να μην το απολαύσετε. Να θυμάστε ότι το γλυκό το τρώτε για την **απόλαυση** και όχι για να χορτάσετε, επομένως δύο μικρές μπουκιές είναι αρκετές.

5) Τις ημέρες που δεν σκοπεύουμε να φάμε έξω ή δεν είμαστε καλεσμένοι σε τραπέζι καλό είναι να «γλυτώνουμε» τον οργανισμό μας από τα πολλά ζωικά λίπη και να τρώμε πολλά φρούτα, λαχανικά, όσπρια και άπαχα γαλακτοκομικά. Τα ζωικά λίπη είναι πλούσια σε κορεσμένα λίπη και μπορούν να μας ανεβάσουν την χοληστερίνη εάν τα τρώμε σε υπερβολή. Τέτοια ζωικά λίπη είναι το ζωικό βούτυρο, το χοιρινό, μπέικον, πλήρη γαλακτοκομικά.

6) Είναι παρά πολύ σημαντικό τις ημέρες αυτές αλλά και γενικά να πίνουμε άφθονο νερό. Το πολύ αλκοόλ αφυδατώνει τον οργανισμό μας έτσι πρέπει να αναπληρώνουμε το νερό που χάνουμε πίνοντας τουλάχιστον 1,5 λίτρο νερό καθημερινά. Επίσης το νερό είναι απαραίτητο για να αποβληθούν οι “τοξίνες” που έχουν συσσωρευτεί στον οργανισμό μας αλλά και για να λειτουργεί σωστά ο μεταβολισμός.

7) Να αυξήσουμε τη σωματική μας δραστηριότητα για να αντισταθμίσουμε τις επιπλέον θερμίδες που καταναλώνουμε λόγω εορτών. Μπορούμε να πάμε στο γυμναστήριο, να περπατήσουμε, να χορέψουμε, να κάνουμε δουλειές στο σπίτι, να κάνουμε βόλτες στα μαγαζιά κ.α. Καλό είναι να αποφεύγουμε να καθόμαστε ατελείωτες ώρες μπροστά από τη τηλεόραση, γιατί έτσι επιβαρύνουμε ακόμα περισσότερο τη κατάσταση μας.

8) Να περιορίσουμε όσο μπορούμε το επιπλέον αλάτι. Είναι γνωστό ότι το πολύ αλάτι προκαλεί κατακράτηση υγρών στον οργανισμό μας. Επειδή κατά τη περίοδο των εορτών τρώμε και εκτός σπιτιού και δε γνωρίζουμε ποσό αλάτι έχει το φαγητό που θα φάμε, καλό είναι να περιορίζουμε τις πλούσιες πηγές αλατιού, δηλαδή να αποφεύγουμε τα έτοιμα σνακ, τους αλατισμένους ξηρούς καρπούς, τα πατατάκια, τις έτοιμες σούπες και σάλτσες, τα παστά και καπνιστά, τα επεξεργασμένα τυριά. Ας προσπαθήσουμε επίσης να μαγειρεύουμε με λιγότερο αλάτι.

**Τώρα στην περίπτωση που είσαι καλεσμένος κάπου, μπορείς να σχεδιάσεις αρκετά πράγματα προκαταβολικά, ώστε να προσαρμόσεις αν χρειάζεται τη διατροφή και τη θερμιδική σου πρόσληψη στις μέρες πριν και /ή μετά αυτό το γεγονός. Σκέψου τις δυσκολίες που πιθανόν να αντιμετωπίσεις εκείνη την ημέρα και συλλογίσου τα ακόλουθα:**

- Τη ποσότητα και τα είδη φαγητού που θα είναι διαθέσιμα
- Την κοινωνική πίεση που θα δεχτείς στο να φας
- Τη διαθεσιμότητα των έξτρα σνακ (π.χ. ορεκτικά, επιδόρπια)
- Το αλκοόλ

Πριν πάμε στο εορταστικό τραπέζι πρέπει να θυμόμαστε, ότι ο σκοπός της εξόδου δεν είναι το φαγητό, αλλά η συναναστροφή μας με τους συγγενείς και φίλους μας που επιτέλους κατορθώσαμε να δούμε. Επιλέγουμε να περάσουμε ωραία και να συζητήσουμε μαζί τους, αντί να επιδοθούμε σε αγώνα δρόμου υπερκατανάλωσης. Δώστε, λοιπόν, έμφαση στην ειλικρινή ανθρώπινη επαφή, παρά στο να κλείνεστε στην κουζίνα για να δοκιμάσετε τις αντοχές του φούρνου σας, και να είστε σίγουροι ότι αυτές οι γιορτές θα είναι τέλειες... και χωρίς «χαράτσι» κιλών... Προτιμήστε, όταν τελειώσετε το γεύμα σας, να αποχωρήσετε από το τραπέζι και να πάτε στο χώρο του σαλονιού προστατεύοντας τον εαυτό σας από τις επιπλέον θερμίδες που θα μπορούσε να σας προφέρει το 'τσιμπολόγημα'.

Εν κατακλείδι τα Χριστούγεννα είναι η ιδανική περίοδος για να χαλαρώσετε, για να ασκηθείτε παραπάνω ή να κάνετε περισσότερους περιπάτους με τα αγαπημένα σας πρόσωπα, καθώς έχετε στη διάθεση σας περισσότερο ελεύθερο χρόνο και τέλος για να απολαύσετε τα τρόφιμα και τα εδέσματα που πρωταγωνιστούν αυτή την περίοδο καταφέροντας να διατηρήσετε το βάρος σας! Κι αυτό, ακολουθώντας τις παραπάνω απλές οδηγίες, με τις οποίες θα καταφέρετε να παρευρεθείτε σε όλες τις κοινωνικές σας εξόδους, αφήνοντας σας τα Χριστούγεννα όμορφες αναμνήσεις και όχι παραπάνω κιλά. Και να θυμάστε ότι το πνεύμα των Χριστουγέννων δεν είναι η υπερκατανάλωση, αλλά η προσφορά στους συνανθρώπους μας.

## 2. Λιχουδιές στις...γιορτές



Είναι σημαντικό για τα παιδιά να διαπαιδαγωγηθούν στη σωστή διατροφή από μικρή ηλικία έτσι ώστε να υιοθετήσουν σωστές συνήθειες τις οποίες θα ακολουθούν σε όλη τους τη ζωή. Με τις γιορτές όμως τι γίνεται; Θα συμφωνήσετε μαζί μου πως για τα παιδιά, τα Χριστούγεννα είναι κατ' εξοχήν οι ομορφότερες γιορτές. Το «μέτρο» στην πρόσληψη γλυκών και ζάχαρης στα παιδιά μπορεί να είναι αρκετά δύσκολο έργο, ειδικά κατά τη διάρκεια των ημερών αυτών. Αφενός έχουμε τα παραδοσιακά γλυκά όπως τα μελομακάρονα και οι κουραμπιέδες και αφετέρου τα έτοιμα γλυκά ζαχαροπλαστείου, σοκολάτες κ.α. Και...όταν το παρακάνουμε με τρόφιμα πλούσια σε ζάχαρη φορτώνουμε τον οργανισμό με «κενές» θερμίδες, χωρίς να του παρέχουμε άλλα θρεπτικά συστατικά και επιβαρύνουμε και τα δόντια μας.

**«Έξυπνα» τρικ προκειμένου να καταφέρετε να έχετε υπό έλεγχο την κατανάλωση των γλυκών τόσο των παιδιών σας, όσο και την δική σας, κατά την περίοδο των γιορτών:**

1. Τα παιδιά δεν έχουν και τόσο την αίσθηση του μέτρου και παρασύρονται πιο εύκολα... Κρατήστε λοιπόν στο μυαλό σας ότι βλέπουν και μαθαίνουν, οπότε δεν είναι δυνατόν να τρώει η μαμά ή ο μπαμπάς 2-3 μελομακάρονα στην καθισιά του και το παιδί να περιορίζεται στα 2-3 την εβδομάδα.

2. Κατά προτίμηση δε, περιορίστε τον αριθμό αυτών των γλυκισμάτων που αγοράζετε ή και εμφανίζετε στο παιδί και φροντίστε οι μερίδες να είναι μικρές. Προσπαθήστε ακόμα να συμπεριλάβετε κι άλλες εναλλακτικές λύσεις για σνακ, όπως π.χ. να σερβίρετε ζεστή σοκολάτα ρόφημα με κόκκινες και πράσινες μίνι-καραμέλες ή φρουτοσαλάτα με dressing γιαουρτιού με σιρόπι από γλυκό του κουταλιού, ως επιδόρπιο.

3. Με άλλα λόγια, δεν χρειάζεται η πιατέλα με τους κουραμπιέδες να κοσμεί την τραπέζια σας καθ' όλη τη διάρκεια των γιορτών παρά μόνο όταν έχετε καλεσμένους ή επίσημο τραπέζι.

4. Τοποθετείστε λοιπόν σε εμφανή σημεία στο σπίτι, αλλά και στο ψυγείο υγιεινά σνακ (φρέσκα και αποξηραμένα φρούτα και λαχανικά, γάλα, γιαούρτι). Άλλωστε είναι καλό για όλη την οικογένεια να μην υπάρχουν «πειρασμοί» όπως γλυκά, γαριδάκια, πατατάκια, σοκολάτες, καραμέλες, κλπ στο ψυγείο ή στα ντουλάπια της κουζίνας.

5. Κατά τη προετοιμασία π.χ. των μελομακάρονων μνήστε τους μικρούς μας φίλους, τόσο στα μυστικά της συνταγής, όσο και στη λογική κατανάλωση τους.

6. Παράλληλα ζητήστε από το παιδί να σας βοηθήσει στη διακόσμηση του γιορτινού τραπέζιού και αφήστε το να παίρνει εποικοδομητικές πρωτοβουλίες. Ταυτόχρονα, μη χάνετε την ευκαιρία να εκπαιδεύετε το «μικρό σας άνθρωπο» διαρκώς και για τη συμπεριφορά στο τραπέζι, με τα γλυκά κτλ.

7. Προσπαθήστε τέλος, να μην βλέπετε τηλεόραση την ώρα των γευμάτων ή με γλυκά μπροστά σας, καθώς αποσπάται η προσοχή και χάνεται ο έλεγχος του τι τρώμε.



### 3. Η μεγάλη μάχη...«Μελομακάρονο VS Κουραμπιές»



«Μμμ, ωραίο δίλημμα» θα σκεφτόταν κάποιος...Η αλήθεια είναι ότι Χριστούγεννα χωρίς γλυκά και δη μελομακάρονα, κουραμπιέδες, ακόμα και δίπλες δεν είναι Χριστούγεννα. Άλλωστε οι περισσότεροι είναι λάτρεις των παραπάνω γλυκισμάτων και τα περιμένουν πώς και πώς. Για αυτό κιόλας αρκετά συχνά το παρακάνουν «επιφορτώνοντας» τον οργανισμό τους με περίσσεια ζάχαρης, λίπους και τελικά θερμίδων.

Παρόλα αυτά τα γλυκά δεν απαγορεύονται, ιδίως μες στις γιορτές και μπορούν να καταναλώνονται με μέτρο ακόμα και αυτήν την περίοδο, αρκεί να πληρούν δύο **βασικότες προϋποθέσεις**:

**α) τα τρώμε σε ώρα ενδιαμέσου γεύματος (π.χ. απογευματινό), χωρίς να αντικαθιστούμε όμως το κλασσικό ενδιάμεσο μας (π.χ. το φρούτο, το γιαούρτι κτλ) και**

**β) καταναλώνουμε, όπως ο «Ναυαγός» το επιδόρπιο μας**

Δηλαδή δεν αρκεί να «έχουμε λίγο χώρο ακόμη» για το γλυκό αλλά ουσιαστικά να νιώθουμε ότι κάτι λείπει ακόμα για να μην πεινάμε άλλο. Τακτική δύσκολη θα μου πείτε και εγώ θα σας απαντήσω πως κάτι ήξεραν οι παλιοί που έλεγαν: «Θα τρως τόσο, όσο να μπορείς να φας άλλο τόσο»!

Σε ότι αφορά την επιλογή τώρα και την αέναη διαμάχη μεταξύ μελομακάρων και κουραμπιέδων, νικητές βγαίνουν μάλλον τα μελομακάρωνα, κυρίως λόγω θρεπτικής αξίας, αφού θερμιδικά κυμαίνονται στα ίδια επίπεδα, με τα μελομακάρωνα να έχουν μάλλον ένα μικρό προβάδισμα στο θερμιδικό περιεχόμενο (εξαρτάται από τη συνταγή).

Κατά μέσο όρο ένα μικρό μελομακάρωνο ~40γραμμαρίων έχει περίπου 190 θερμίδες και περιέχει ελαιόλαδο, καρύδια και μέλι, αντίθετα με το βούτυρο και τη ζάχαρη του κουραμπιέ. Το ελαιόλαδο, αποτελεί μια από τις πιο ευεργετικές λιπαρές ουσίες στη φύση, αφού αποτελεί πολύ καλή πηγή αντιοξειδωτικών (πολυφαινόλες και βιταμίνη E) και μονοακόρεστων λιπαρών οξέων, ενώ παράλληλα τα καρύδια προσφέρουν πολυακόρεστα λιπαρά, καθώς βιταμίνες του συμπλέγματος B. Όλα τα παραπάνω δρουν προστατευτικά στο καρδιαγγειακό και σε άλλα συστήματα (π.χ. οι βιταμίνες B από το μέλι και τα καρύδια σχετίζονται με καλή λειτουργία του νευρικού συστήματος και του μεταβολισμού, ως ενδιάμεσα συνένζυμα).

Αντιθέτως ένας μικρός κουραμπιές ~40γραμμαρίων έχει περίπου 240 θερμίδες και περιέχει βούτυρο ζωικής προέλευσης που είναι πλούσιο σε κορεσμένα λιπαρά οξέα, γεγονός που το καθιστά επιβαρυντικό για το καρδιαγγειακό σύστημα και υπεύθυνο για την αυξημένη χοληστερόλη. Ακόμα η υπερβολική λήψη τέτοιων λιπαρών σχετίζεται με την εμφάνιση κι άλλων ασθενειών οπότε καλό είναι να μην το παρακάνουμε...

Όμως, όπως και τα καρύδια έτσι και τα αμύγδαλα του κουραμπιέ είναι πλούσια σε απαραίτητα πολυακόρεστα λιπαρά και βιταμίνες B. Επίσης, αν καταναλώνονται με μέτρο δεν θα μας επιβαρύνουν περισσότερο τουλάχιστον από τα μελομακάρωνα. Η τελική επιλογή λοιπόν εξαρτάται από τις γευστικές προτιμήσεις του καθενός με τα μελομακάρωνα να αντιπροσωπεύουν μια πιο «καλή» επιλογή. Το πιο σημαντικό σε κάθε περίπτωση είναι η εγκράτεια και να θυμάστε ότι τα γλυκά αυτά συμβολίζουν τα Χριστούγεννα και δεν είναι ο αυτοσκοπός τους. Πειραματιστείτε έτσι με την πιθανότητα να περάσετε καλά χωρίς να έχετε στο μυαλό σας μονίμως το γλυκό πειρασμό...

## 4. Μήπως τα χριστουγεννιάτικα παιχνίδια... παχαίνουν παιδιά;

«Τα (μη υγιεινά) Χριστουγεννιάτικα δώρα παχαίνουν τα παιδιά», σύμφωνα με αναφορές οργανισμών για την παιδική παχυσαρκία.

«Τα σημερινά δημοφιλή Χριστουγεννιάτικα παιχνίδια δεν ενθαρρύνουν το υγιές παιχνίδι και άσκηση, σε σύγκριση με τα αγαπημένα παιχνίδια της δεκαετίας του 1970», αναφέρει μια μελέτη του North East Wales Institute of Higher Education, UK.

«Τα παιδιά θα ήταν πολύ πιο αδύνατα αν έπαιζαν σε υπαίθριο χώρο, σε ομάδες», συνεχίζουν οι ερευνητές.



Είναι δεδομένο ότι το παιχνίδι εκτός σπιτιού ευνοεί τη φυσική δραστηριότητα, την κοινωνικότητα και τη δημιουργικότητα του παιδιού. Δεν είναι το ίδιο να παίζουν τα παιδιά «χωρισμένα» σε αντίπαλες ομάδες, υιοθετώντας διάφορα πολιτισμικά στοιχεία (π.χ. σταυροφόροι, chopper ποδήλατα, spacehoppers κ.α.), σε αντίθεση με τα βιντεοπαιχνίδια και τις κούκλες.

Αν ρωτήσουμε ένα παιδί τι δώρο θα ήθελε για τα φετινά Χριστούγεννα, δεν θα έχει σχέση με φυσική δραστηριότητα, πιθανότατα κάποιο βιντεοπαιχνίδι θα ζητήσει. Η ειρωνεία είναι ότι του αρκούν μόλις 30 λεπτά φυσικής δραστηριότητας/ παιχνιδιού, για να είναι υγιές.

Στην ίδια κατεύθυνση, ερευνητές υποστηρίζουν ότι έχει μειωθεί σημαντικά ο χρόνος παιχνιδιού εκτός σπιτιού. Τα παιδιά περνούν πλέον πολλές ώρες μπροστά από την τηλεόραση, παίζοντας βιντεοπαιχνίδια, ή γράφουν με τις ώρες μηνύματα στο κινητό τους τηλέφωνο!

## 5. Φαγητό και συναισθήματα



Οι κατηγορίες για τα κιλά που πήρατε, συνήθως, πέφτουν στις διάφορες λιχουδιές που κατακλύζουν το σπίτι σας και όχι μόνο. Σίγουρα το να βρίσκεται κάποιος μέσα σε τόσους πειρασμούς, αυξάνει τις πιθανότητες να ενδώσει και κατά συνέπεια να αυξήσει και το βάρος του. Το πρόβλημα όμως δεν είναι μόνο το «θερμιδογόνο» περιβάλλον. Μελέτες έχουν δείξει ότι η απόκριση στα συναισθήματα έχει ισάξιο (αν όχι μεγαλύτερο) μερίδιο ευθύνης με την απόκριση σε περιβαλλοντικούς παράγοντες, σε ότι αφορά την αύξηση βάρους (1). Ειδικά την περίοδο των γιορτών πολλές, ωραίες αναμνήσεις αναπηδούν από το μυαλό και σίγουρα κάποιες από αυτές συνδέονται με γλυκές μυρωδιές και σπιτικές γεύσεις. Ασυναίσθητα, εκείνες οι γεύσεις και ευωδιές ανασύρονται και μέσω αυτών «μεταφέρεστε» ξανά στο χαρούμενο παρελθόν. Τελικά, είτε λόγω νοσταλγίας, είτε λόγω μοναξιάς φέτος τις γιορτές, μέσω του φαγητού μεταφέρεστε νοητά σε παλιότερες γιορτινές μέρες. Το τίμημα όμως είναι τα κιλά που θα παραμείνουν και μετά τις γιορτές.

Καλό είναι λοιπόν, να θυμάστε ότι οι ωραίες αναμνήσεις είναι πάντα ευπρόσδεκτες αλλά μία ακόμα λιχουδιά δεν θα κάνει τίποτε παραπάνω από το να σας εξαπατήσει για λίγα δευτερόλεπτα. Όσο και να το θέλετε παραμένετε στο παρόν. Πριν ενδώσετε λοιπόν σκεφτείτε αν πραγματικά θέλετε το μελομακάρονο ή αν αυτό που ζητάτε είναι να ξαναζήσετε το ανεπανάληπτο ρεβεγιόν του π.χ. 2004...

## 6) Αποτοξίνωση και το μυστικό για μια νέα αρχή μετά τις γιορτές!



Πέρασαν λοιπόν και οι γιορτές των Χριστουγέννων και σιγά σιγά επιστρέφουμε στη γνώριμη καθημερινότητα μας. Μαζί όμως με τις ευχάριστες αναμνήσεις, τα γλέντια και τη ξεγνοιασιά, στο μυαλό μας τριγυρίζουν οι τύψεις και οι ενοχές από την υπερβολική κατανάλωση φαγητού, γλυκών και ποτών. Κατά κανόνα η ανεμελιά των διακοπών διέπει λίγο πολύ και τη διαιτητική μας συμπεριφορά και σε αυτό συμφωνούμε όλοι, ανεξαιρέτως. Άλλωστε, καταλαβαίνουμε ότι ήρθαν τα Χριστούγεννα στη θέα των μελομακάρων, κουραμπιέδων κ.α, οπότε και φροντίζουμε να «γευτούμε» τις γιορτές όσο περισσότερο γίνεται. Ακολουθώς, τα μεγάλα φαγοπότια και τα γαστριμαγικά όργια στα οποία επιδοθήκαμε ανηλεώς, δίνουν τη θέση τους σε μια πιο περιοριστική τακτική αφού, μην ξεχνάμε ότι έρχεται και το Πάσχα σιγά σιγά... Έτσι, η εποχή αυτή χαρακτηρίζεται ως περίοδος «αποτοξίνωσης», μιας λέξης που ακούγεται από τα στόματα όλων όσων το παράκαναν και υπέκυψαν σε διατροφικές καταχρήσεις και ακρότητες.

## **Τι εννοούμε όμως με τον όρο «αποτοξίνωση»;**

Με απλά λόγια, ως τοξίνες ορίζονται όλες εκείνες οι ουσίες οι οποίες προσβάλλουν τον ανθρώπινο οργανισμό με τέτοιο τρόπο ώστε να είναι επιζήμιες για την υγεία. Σε διατροφικό επίπεδο, «τοξίνες» μπορεί να θεωρούνται τα συντηρητικά, οι χρωστικές και γλυκαντικές ουσίες, οι ορμόνες που περιέχονται σε κρέατα και πουλερικά αλλά και παραπροϊόντα του ίδιου του μεταβολισμού. Ακόμα πολλές φορές ο όρος αυτός αποδίδεται σε θρεπτικά συστατικά όπως λίπος, πρωτεΐνη, ζάχαρη, αλκοόλ, καφεΐνη ακόμα και αλλεργιογόνα τρόφιμα όπως το κρέας και τα αυγά. Ως εκ τούτου η έννοια της διατροφικής αποτοξίνωσης αφορά την απομάκρυνση των παραπάνω στοιχείων από τον οργανισμό διαμέσου του αποκλεισμού τους. Απαραίτητη δε, θεωρείται η επιλογή άλλων τροφίμων, ευεργετικών για την διαδικασία αυτή. Δηλαδή όχι σε ζωικά τρόφιμα (κρέας, γαλακτοκομικά, τυριά, αυγά κ.α.), λιπαρά, τυποποιημένα, ζάχαρη κτλ. αλλά ναι σε φρούτα, λαχανικά, βότανα και αφεψημάτα τους, όσπρια κτλ.

## **«Αποτοξίνωση»**

Για παράδειγμα η ανακούφιση από τους πονοκέφαλους σχετίζεται με την αύξηση των επιπέδων υδάτωσης του οργανισμού (πολύ νερό) και με τη μείωση του οινοπνεύματος. Το ίδιο ισχύει και για το δέρμα που δείχνει πιο υγιές και λαμπερό μετά την «αποτοξίνωση», αφού το αλκοόλ αφυδατώνει, ενώ τα αντιοξειδωτικά των φρούτων και των λαχανικών με το νερό το ανανεώνουν, μαζί με τα νύχια, τα μαλλιά κτλ. Οι λαχανόσουπες λοιπόν εξορισμού αποτελούν τον ακρογωνιαίο λίθο της «αποτοξίνωσης» και για αυτό είναι τόσο διάσημες. Ακόμα, η έμφαση σε κάποια πιο «μαλακά» γεύματα (π.χ. ρύζι, πουρές, μακαρόνια, φρούτα και λαχανικά) βοηθάει στην ομαλοποίηση της λειτουργίας του πεπτικού συστήματος (το οποίο μάλλον δεινοπάθησε) και στα λιγότερα φουσκώματα. Έτσι περιορίζοντας τα λιπαρά φαγητά, τη ζάχαρη και το αλάτι και αυξάνοντας το νερό, τα φρούτα, τα λαχανικά και τα ελαφριά γεύματα αποβάλλουμε περισσότερα υγρά και μειώνονται οι προσλαμβανόμενες θερμίδες με ότι αυτό συνεπάγεται.

## Συμπερασματικά

Το πρόβλημα δημιουργείται, όταν υπερβάλουμε με ανάλογες τακτικές και ακολουθούμε αυστηρά προγράμματα δήθεν «κάθαρσης» και «αποτοξίνωσης», όπου πέρα από την απουσία επιστημονικού υπόβαθρου, τα αποτελέσματα τους είναι αμφιλεγόμενα και πολλές φορές επιζήμια για τον οργανισμό μας. Επισκεφθείτε έναν ειδικό, προκειμένου να σας βοηθήσει να επανέλθετε στις προηγούμενες, σωστές διατροφικές συνήθειες και τα αρχικά κιλά σας και μην αναλώνεστε στο «κυνήγι του χαμένου θησαυρού».

Έφαγες, ήπιες, το ευχαριστήθηκες. Ίσως και να ξεκουράστηκες, αν πρόλαβες. Ίσως να πήρες κιλά, ίσως πάλι και όχι. Τώρα όμως που τελείωσαν οι γιορτές και μαζί τους το διάλειμμα, είναι ώρα να κοιτάξεις μπροστά. Η επιστροφή στη βάση ποτέ δεν είναι ευχάριστη, ωστόσο κάποιες φορές βλέπεις τα πράγματα διαφορετικά, ειδικά όταν έχεις «φορτίσει τις μπαταρίες», έστω και κατά ένα μέρος.



Είναι σημαντικό να μην μπαίνει deadline στην αλλαγή εικόνας κι αυτό, γιατί απαιτείται χρόνος για να αλλάξει κάποιος προοπτική, να εκπαιδευτεί στο να διαχειρίζεται σωστά και ευέλικτα τις διαφορετικές περιστάσεις, ή ακόμα και να βάλει σωστότερα προτεραιότητες στην καθημερινότητά του. Πρέπει, λοιπόν να κοιτάς μακριά, όχι τα... πόδια σου!

## Το μυστικό για μια νέα αρχή, μετά τις γιορτές!

Πρέπει, λοιπόν να κοίτας μακριά, όχι τα... πόδια σου! Βλέπεις, δεν αρκεί να θες ανυπόμονα να αλλάξεις (σ.σ. λες και μπορείς να σπρώξεις το χρόνο ή να εκβιάσεις το σώμα σου), πρέπει να αποκτήσεις ένα μακροπρόθεσμο πλάνο, για το τι πρέπει να διορθώσεις στη σχέση σου με το φαγητό και κατ' επέκταση στην καθημερινότητά σου. Δεν θα βρεις λύση, κάνοντας νηστεία και προσευχή, καρτερώντας την εποχή του χρόνου που θα είσαι ήρεμος και χωρίς απαιτητικές υποχρεώσεις. Η απάντηση βρίσκεται σε όλα αυτά που κάνεις ή δεν κάνεις κάθε τυπική μέρα.

### «Κι εγώ που παίρνω βάρος με τον αέρα»;

Ακόμα κι αν το σώμα σου έχει αλλάξει συμπεριφορά, είτε γιατί μεγαλώνεις, είτε για προέκυψε μια αλλαγή στην ορμονική ισορροπία (σ.σ. ενδοκρινολογικά προβλήματα, κλιμακτήριος, εμμηνορυσιακά προβλήματα) δεν ωφελεί να αναπολείς τα περασμένα μεγαλεία. Πρέπει απλά να προσαρμόσεις το σχέδιο σου στις νέες ανάγκες και απαιτήσεις του σώματός σου. Ίσως πρέπει να



συνεπικουρήσουν την προσπάθειά σου και άλλες ειδικότητες, αλλά αν ξετυλίξεις το νήμα του... μυστηρίου θα βρεις και τον τρόπο να αντιμετωπίσεις την νέα σου πραγματικότητα. Χωρίς να σημαίνει ότι δεν θα τα καταφέρεις. Απλά πρέπει πρώτα να αποσαφηνίσεις το πρόβλημα για να γίνεις αποτελεσματικός.

**Να θυμάσαι ότι δεν σε κυνηγά κανένας, γι' αυτό μην** ενδίδεις στον πειρασμό του γρήγορα και πολύ, μόνο ζημιά (ανεπανόρθωτη) θα κάνεις στο σώμα και το μυαλό σου. Με αυτόν τον τρόπο θα εντείνεις τον αυτοπεριορισμό, τη στέρηση και την πίεση προς εσένα, τόσο ώστε να είναι απλά θέμα χρόνου να σου επιστρέψει εναντίον σου σαν boomerang.



Με την ευκαιρία λοιπόν της νέας αφετηρίας του έτους, κάνε ένα βήμα στο να λύσεις το πρόβλημα, αντί να το επιδεινώσεις: ζήτα σοβαρή επαγγελματική καθοδήγηση, ώστε να σε βοηθήσει και να σε καθοδηγήσει να αλλάξεις νοοτροπία και πρακτική (σ.σ. και όχι τα φώτα στο σώμα σου)!

**Μαθετε για τη φιλοσοφία  
δια...της Τροφής!**





Καλές γιορτές, λοιπόν με υγεία και ευτυχία!

Με εκτίμηση,



**Δημήτριος Πέτσιος MSc**

## **ΒΙΟΓΡΑΦΙΚΟ**

Ο Πέτσιος Δημήτριος αποφοίτησε από το τμήμα Επιστήμης Διαιτολογίας-Διατροφής του Χαροκόπειου Πανεπιστημίου το 2003. Παράλληλα με την έναρξη της επαγγελματικής του καριέρας συνέχισε την ακαδημαϊκή του σταδιοδρομία στον ίδιο χώρο με το διετές πρόγραμμα μεταπτυχιακών σπουδών Άθλησης και Διατροφής (MSc) όπου και αρίστευσε, λαμβάνοντας δύο συνεχόμενα αριστεία στα επιστημονικά πεδία της Εργομετρίας, Εργοφυσιολογίας, Βιοχημείας της Άσκησης και Μεταβολισμού, Ενεργειακού Μεταβολισμού και Σύστασης Σώματος, Διατροφικής υποστήριξης Αθλητών, Διατροφής στον Πρωταθλητισμό και άλλων. Ταυτόχρονα συνεργάστηκε και σε ιδιωτικό επίπεδο με τον Αναπληρωτή Καθηγητή Διατροφής/Διαιτολογίας Λάμπρο Συντώση και το Λέκτορα Εργοφυσιολογίας και Διατροφικής Αγωγής Αθλουμένων, Σταύρο Κάβουρα, αποκομίζοντας σημαντικές γνώσεις και πείρα σε ότι αφορά στην επιστημονική υποστήριξη αθλητών αλλά και στην εφαρμογή του Μοντέλου Γνωσιακής/Συμπεριφοριστικής Τροποποίησης (C.B.T.), ιδίως σε παιδιά.



Έκτοτε έχει συμμετάσχει σε πληθώρα επιστημονικών συνεδρίων υγείας, διατροφής, άσκησης, ψυχολογίας κ.α. ενώ και ο ίδιος έχει εισηγηθεί σε ημερίδες σε σχολεία, πολιτιστικά κέντρα, πολυμαθησιακούς χώρους και συνέδρια αλλά και ως ομιλητής σε σεμινάρια και ενημερωτικές εκπομπές με θέμα τη διατροφή στο MEGA, στον ANT1, στον ALPHA, στο STAR, στη NET και σε άλλα κανάλια. Μέχρι στιγμής, στο ακαδημαϊκό ενεργητικό του έχει μια δημοσίευση πρωτότυπης έρευνας σε διεθνές επιστημονικό περιοδικό Χημείας Τροφίμων και μια ανακοίνωση σε Πανελλήνιο Συνέδριο Λιπιδιολογίας και Αθηροσκλήρωσης. Παράλληλα, έχει συγγράψει μαζί με τον Γιώργο Μίλεση το εγχειρίδιο διατροφής για παιδιά πρώτης σχολικής ηλικίας με τίτλο «δια...της τροφής το Ανάγνωσμα» το οποίο μοιράστηκε δωρεάν σε 14.000 αντίτυπα σε όλα τα δημόσια δημοτικά Αθήνας και Πάτρας. Ο Δημήτρης αρθρογραφεί τακτικά σε έγκριτα επιστημονικά περιοδικά, εφημερίδες, περιοδικά για αθλητές, διαδικτυακούς χώρους και περιοδικά για την υγεία και τη διατροφή, μετρώντας στο ενεργητικό του πάνω από 200 πρωτότυπα άρθρα. Το 2008 ίδρυσε το «δια...της Τροφής, Έλεγχος Βάρους & Τροποποίηση Συμπεριφοράς» και την επιστημονική του ομάδα. Έκτοτε η επαγγελματική του καριέρα περιλαμβάνει τομείς όπως η Κλινική και Συμβουλευτική Διατροφή, η εφαρμογή του C.B.T., η Αθλητική Διατροφή, η επιστημονική υποστήριξη φορέων, συλλόγων, εταιριών κ.α. Το 2014 κέρδισε σε διαγωνισμό καινοτομίας το πρώτο βραβείο για τη δημιουργία μιας διαδραστικής, διαιτητικής εφαρμογής για κινητά τηλέφωνα, με τον τίτλο "DietAthlon" και στις 29/11/15 ήταν διακεκριμένος ομιλητής στο 13ο Πανελλήνιο Συνέδριο Διαιτολογίας-Διατροφής στο στρογγυλό τραπέζι με θέμα «Η τεχνολογία στην "Υπηρεσία της Διαιτολογίας"». Το 2017 ήταν μέλος της Οργανωτικής Επιτροπής του 14ου Πανελληνίου Συνεδρίου Διαιτολογίας-Διατροφής προεδρεύοντας ένα στρογγυλό τραπέζι ελεύθερων ανακοινώσεων και ένα κλινικό φροντιστήριο Αθλητικής Διατροφής. Τέλος, το 2018 ολοκλήρωσε την πιστοποιημένη εκπαίδευση του ΚΕΑΔΔ (NCfED) για την αντιμετώπιση και θεραπεία ασθενών με διατροφικές διαταραχές (π.χ βουλιμία, ανορεξία) με τίτλο Master Practitioner.



## Δημήτριος Πέτσιος MSc

Κλινικός Διαιτολόγος-Αθλητικός Διατροφολόγος

Master Practitioner in Eating Disorders

Μέλος του ΠΣΔ

Ιδρυτής της ομάδας διαιτολόγων "δια...της Τροφής"

Κηφισίας 235, Κηφισιά 145-61

Τηλ: 210-6230231

Website: [www.diatistrofis.gr](http://www.diatistrofis.gr)

E-mail: [info@diatistrofis.gr](mailto:info@diatistrofis.gr)

Facebook: [Diatistrofis.gr](https://www.facebook.com/Diatistrofis.gr)

Instagram: [diatistrofis.gr](https://www.instagram.com/diatistrofis.gr)

# Μάθετε για τη φιλοσοφία δια...της Τροφής!

