

Καλοκαιρινές διακοπές & διατροφή

Οι καλοκαιρινές διακοπές έφτασαν! Είτε ταξιδέψετε σε κάποιο νησί είτε μείνετε στην πόλη σας είναι πιθανόν οι διατροφικές συνήθειες να αλλάξουν τις ημέρες των διακοπών σας, δεδομένου πως η κατανάλωση φαγητού συνιστά μέρος της κοινωνικής ζωής των ανθρώπων. Ας ξεκινήσουμε με έξι βασικές και έξυπνες συμβουλές που συστήνεται να εφαρμόζουμε κατά την περίοδο των διακοπών.

1. Ενυδάτωση: είναι καλό να έχετε πάντα μαζί σας, ειδικά στη θάλασσα, ένα μπουκάλι δροσερό νερό και να καταναλώνετε ημερησίως 8 - 10 ποτήρια νερό

2. Σνακ: εξασφαλίστε πως θα έχετε μαζί σας υγιεινά και θρεπτικά σνακ τα οποία αντέχουν σε υψηλές θερμοκρασίες για να αποφύγετε τα υπερθερμιδικά γεύματα. Έξυπνες επιλογές είναι: οι ξηροί καρποί με αποξηραμένα φρούτα σε σακουλάκι αποθήκευσης τροφίμων, μία σπιτική μπάρα δημητριακών ή ένα τوست - αραβική πίτα ολικής άλεσης με τυρί χαμηλών λιπαρών. Παράλληλα, στην παραλία μπορείτε να έχετε μαζί σας καλά πλυμένα φρέσκα φρούτα όπως ροδάκινα ή νεκταρίνια και να τα καταναλώσετε με τη φλούδα αυξάνοντας την ημερήσια πρόσληψη φυτικών ινών που είναι ιδιαίτερα ωφέλιμες για την υγεία του οργανισμού.

3. Έκθεση στον ήλιο & βιταμίνη D: θυμηθείτε πως η έκθεση στον ήλιο ενισχύει τη σύνθεση της βιταμίνης D, η οποία εμπλέκεται στην εύρυθμη λειτουργία του οργανισμού μέσω ποικίλων μηχανισμών, ωστόσο η



λιπαρά οξέα. Σε περιπτώσεις brunch είτε στο σπίτι είτε σε καφέ προτιμήστε smoothie από γάλα/γιαούρτι με φρούτα/λαχανικά και καγιανάς / στραπατσάδα με σαλάτα αντί για pancake με σοκολάτα.

Ως ενδιάμεσο γεύμα (δεκατιανό, απογευματινό), μπορείτε να επιλέξετε:

- φρέσκα φρούτα εποχής: ροδάκινο, νεκταρίνι, πεπό-



και λαδιού στο τραπέζι διότι είναι πιθανό πως στην παρασκευή τους έχει προστεθεί παραπάνω ποσότητα από αυτή που θα προσθέτατε εσείς αν το μαγειρεύατε σπίτι.

Μία πιο οικονομική και γρήγορη λύση στα fast food είναι το σουβλάκι. Σε αυτήν την περίπτωση προτιμήστε αλάδωτη ή αραβική πίτα (ολικής αν υπάρχει η δυνατότη-



έκθεση πρέπει να γίνεται προσεκτικά!

4. Σωματική δραστηριότητα: ο καλύτερος τρόπος να ανακαλύψετε τα γραφικά σοκάκια του νησιού ή να γνωρίσετε ένα ορεινό χωριό είναι το περπάτημα! Προσπαθήστε να περπατάτε καθημερινά τουλάχιστον 30 λεπτά. Φυσικά, η κολύμβηση στη θάλασσα ή στην πισίνα αλλά και η ποδηλασία που όλο και περισσότεροι προτιμούν τους καλοκαιρινούς μήνες, ενισχύουν την ημερήσια σωματική δραστηριότητά σας.

5. Προγραμματισμός: προσπαθήστε να προγραμματίσετε ποια και πόσα γεύματα θα καταναλώσετε σε εστιατόριο ή ταβέρνα ώστε να προσαρμόσετε κατάλληλα τα προηγούμενα γεύματα της ημέρας!

6. Στοχοθεσία: στοχεύστε στην ισορροπία μεταξύ της απόλαυσης του φαγητού, των διακοπών και ενός υγιεινού προτύπου διατροφής και τρόπου ζωής.

νι, καρπούζι

- ξηρούς καρπούς: αμύγδαλα, καρύδια, φιστίκια αιγίνης, βραζιλίας

- σπιτική μπάρα δημητριακών με βρώμη, δημητριακά ολικής άλεσης, ταχίνι, cranberries

Εάν επιλέξετε να καταναλώσετε κάτι από το beach bar της παραλίας προτιμήστε τوست / αραβική ολικής άλεσης με λαχανικά και τυρί χωρίς πατατάκια ή 2 τριγωνάκια club sandwich χωρίς πατατάκια και σος.

Σημαντικό ρόλο στη διατήρηση ενός υγιεινού προτύπου διατροφής έχουν οι επιλογές μας όταν καταναλώνουμε φαγητό σε εστιατόριο / ταβέρνες. Συστήνεται λοιπόν, να ξεκινάτε το γεύμα σας με σαλάτα. Το καλοκαίρι προσφέρει πολλές επιλογές λαχανικών για σαλάτα όπως: ο ντάκος, η χωριάτικη, τα βλήτα αλλά και ψητά κολοκυθάκια, μελιτζάνες, πιπεριές. Ιδιαίτερη προσοχή απαιτείται στην προστιθέμενη ποσότητα ελαιόλαδου. Το ελαιόλαδο emπεριέχει μονοακόρεστα λιπαρά οξέα τα οποία είναι ευεργετικά για την υγεία, ωστόσο προσδίδει αρκετές θερμίδες.

Αν επιλέξετε ψάρια και θαλασσινά προτιμήστε να καταναλώσετε ψητά φρέσκα ψάρια όπως σαρδέλες, κολιό, λαβράκι ή τοιπούρα έναντι των τηγανιστών. Επίσης καλή επιλογή για δύο άτομα αποτελεί η γαριδομακαρονάδα, χωρίς την προσθήκη τριμμένων τυριών.

Αναφορικά με τα μαγειρευτά οι επιλογές σας είναι αμέτρητες. Μπορείτε να προτιμήσετε γεμιστά, κολοκυθανθούς με ρύζι ή/και με κιμά, φασολάκια, κολοκυθοκεφτέδες ψητούς, μοσχαράκι κοκκινιστό με ρύζι αντί με τηγανιτές πατάτες. Περιορίστε την κατανάλωση μουςακά ή μπριάμ σε ταβέρνες εφόσον τα λαχανικά που περιέχουν έχουν τηγανιστεί. Ταυτόχρονα, συστήνεται να αποφεύγεται η προσθήκη επιπλέον αλατιού

τα) με σουβλάκι κοτόπουλο, μαρούλι, τομάτα, τζατζίκι ή γιαούρτι. Η επιλογή αυτή αποτελεί ένα πλήρες γεύμα και αν προσέξετε την ποσότητα μπορεί να ενταχθεί στο μενού των διακοπών σας. Σε ταβέρνες με κρεατικά επιλέξτε ψητό στήθος κοτόπουλου αντί για μπιφτέκι ή λουκάνικο. Αν καταναλώσετε χοιρινό ή παιδάκια είναι σημαντικό να αφαιρέσετε όλο το ορατό λίπος από το κρεας. Και στις δύο περιπτώσεις θυμηθείτε να καταναλώσετε τη σαλάτα σας!

Για την κατανάλωση αλκοολούχων ποτών δεδομένου ότι προσδίδουν επιπλέον θερμίδες προσπαθήστε να ακολουθείτε τις συστάσεις: για τις γυναίκες έως 1 ποτό/ημέρα και για τους άνδρες έως 2 ποτά/ημέρα. Επίσης είναι καλό να γνωρίζετε πως συχνά τα δημοφιλή Cocktail αποδίδουν περισσότερες θερμίδες από τα ποτά λόγω της προσθήκης χυμού ή σιροπιού ζάχαρης. Μία έξυπνη επιλογή με λιγότερες θερμίδες είναι η μπύρα χωρίς αλκοόλ.

Τέλος, αναφορικά με την κατανάλωση των γλυκών προτιμήστε την κατανάλωση γιαουρτιού με μέλι και φρούτα / frozen yogurt, ζελέ με κομμάτια φρούτων ή μίας μπάλα παγωτού. Επιλογές όπως βάφλες, κρέπες, σουφλέ σοκολάτας με παγωτό είναι προτιμότερο να μην αποτελούν συνήθεια και όταν τα καταναλώσετε να τα μοιραστείτε με κάποιον μιας και συχνά οι μερίδες είναι μεγάλες.

Υπογραμμίζεται πως ορισμένες επιλογές μπορεί να μην είναι κατάλληλες για άτομα με συγκεκριμένα νοσήματα (νεφροπάθεια, σακχαρώδης διαβήτης) με απόρροια να απαιτείται εξατομικευμένη συμβουλευτική.

Καλές διακοπές!

Βαγγελίνη Ρίζου
Διατροφολόγος - Διατροφολόγος
Χαροκοπείου Πανεπιστημίου Αθήνας

Το καλοκαιρινό μενού στις διακοπές: Τι να επιλέξω ...

- Στο πρωινό του ξενοδοχείου ή στην καφετέρια προτιμήστε κάποια από τις επιλογές:

- Ομελέτα με ψωμί ολικής ή φρυγανιές + κίτρινο τυρί + ωμά φρούτα εποχής αντί για κομπόστα

- Τοστ με ψωμί ολικής άλεσης, τυρί και γαλοπούλα αντί για μπέικον, λουκάνικο + ωμά φρούτα εποχής

- Γάλα / γιαούρτι με δημητριακά ολικής άλεσης ή μια λεπτή φέτα κέικ + ωμά φρούτα εποχής

Οι επιλογές που αναφέρονται είναι πλούσιες σε πρωτεΐνες υψηλής βιολογικής αξίας, θα σας προσφέρουν κορεσμό και είναι πλούσιες σε βιταμίνες, αντιοξειδωτικά και φυτικές ίνες. Αποφύγετε την καθημερινή κατανάλωση κρουασαν με σοκολάτα ή μαρμελάδα και σφολιατοειδών που είναι πλούσια σε κορεσμένα και trans