

Η Kostoday & οι Επιχειρήσεις Σας Εύχονται Καλά Χριστούγεννα και Ευτυχισμένο το Νέο Έτος



Αρχική / KostodayFeed / Υγεία / Υγιεινό εορταστικό μενού: Ποιες είναι οι καλύτερες επιλογές (Λίστα)

Υγιεινό εορταστικό μενού: Ποιες είναι οι καλύτερες επιλογές (Λίστα)

Δευτέρα, 14 Δεκέμβριος 2015 12:28 | Σχολιάστε πρώτη! | Διαβάστηκε 59 φορές



Αγγελική Γρηγορίου

Πώς και τι πρέπει να φάτε τα Χριστούγεννα και την Πρωτοχρονιά για να διατηρηθείτε σε φόρμα χωρίς να στερηθείτε τίποτε.

Εδέσματα πιλούσια σε λιπαρά, γλυκά και άλλοι διατροφικοί πειρασμοί παραμένουν κλασικές αξίες στο παραδοσιακό εορταστικό τραπέζι.

«Σύμφωνα με έρευνες, τον Δεκέμβριο παίρνουμε κατά μέσο όρο 1,7 κιλά, με πολλούς να τα υπερβαίνουν. Καθόλου περίεργο, αν σκεφτούμε πως η γιορτή και η διασκέδαση είναι συνυφασμένα με το φαγητό» εξηγεί η Κωνσταντίνα Παπαγεωργίου, διαιτολόγος-διατροφολόγος στην Advanced Nutrition, μέλος του ομίλου Cosmetic Derma Medicine Medical Group και προσθέτει: «Το κλειδί είναι να κάνουμε σωστές διατροφικές επιλογές ώστε να μην στερηθούμε τίποτε».

Ενδεικτικά εκείνη τη μέρα η διαιτροφολόγος προτείνει να οργανώσουμε το μενού ως εξής:

Περίπου 2 ώρες πριν το εορταστικό μενού επιλέξτε ένα μικρό πρόγευμα που θα καλύψει το αισθητήμα της έντονης πείνας και δεν θα σας οδηγήσει σε υπερκατανάλωση όταν βρεθείτε μπροστά στο λουκούλειο γεύμα.

Στο εορταστικό τραπέζι αποφύγετε τα ορεκτικά τύπου σφολιάτας και τα λιπαρά ώστε να μην αυξήσετε σημαντικά τις θερμίδες του γεύματος και να μην νιώσετε κορεσμό.

Αντικαταστήστε τα ορεκτικά με ένα μεγάλο πιάτο πράσινης ωμής σαλάτας με καρπούς από ρόδι και με καρύδια ώστε να αυξηθεί η αντιοξειδωτική αξία του γεύματος.

Στο κυρίως πιάτο αναζητήστε κάποια πηγή πρωτεΐνης. Μια καλή επιλογή είναι η γαλοπούλα που αποτελεί λευκό κρέας χαμηλό σε κορεσμένα λιπαρά. Φροντίστε η ποσότητα να μην ξεπερνάει το μέγεθος της πιαλάμης σας. Συνοδεύστε το κρέας με ρύζι ή ζυμαρικά σε ποσότητα λίγο λιγότερη από το 1/2 του πιάτου. Αν η γαλοπούλα έχει γέμιση ή σοσ, μην υπερβείτε τις 2-3 κ.σ. Αποφύγετε τροφές πλούσιες σε τυριά και κρέμα γάλακτος, όπως το σουφλέ ζυμαρικών, που αυξάνουν σημαντικά το θερμιδικό περιεχόμενο του γεύματος.

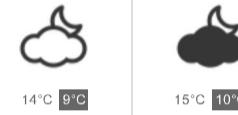
Από ποτά, η πιο ασφαλής κατανάλωση αλκοόλ είναι 1-2 ποτήρια κρασί που δεν θα ξεπεράσουν τις 100 θερμίδες το καθένα. Η κατανάλωση υψηλόβαθμων σε αλκοολικούς βαθμούς ποτών, κοκτέιλ και λικέρ μπορεί να αποδώσουν πάνω από 250 θερμίδες ανά ποτήρι. Παραμείστε τα αναψυκτικά που περιέχουν πολλές θερμίδες και αντικαταστήστε τα με άφθονο νερό.

Τέλος, το επιδόρπιο. Η πιο σωστή επιλογή είναι ένα μελομακάρονο που έχει υψηλότερη θρεπτική αξία και χαμηλότερο θερμιδικό περιεχόμενο από άλλα γλυκά. Αρχικά βασική πηγή λιπαρών είναι το ελαιόλαδο σε σχέση με τα υπόλοιπα που είναι το βούτυρο. Το ελαιόλαδο είναι πλούσιο σε αντιοξειδωτικές ουσίες και μονοακόρεστα λιπαρά οξέα που ενισχύουν τη μείωση της «κακής» LDL χοληστερόλης. Επιπλέον, περιλαμβάνει σημαντική ποσότητα καρπούν που είναι γνωστά για τη μεγάλη περιεκτικότητα τους σε ω-3 λιπαρά οξέα, φυτικές στερόλες και βιταμίνη E που προσφέρουν σημαντική καρδιοπροστατευτική δράση.

Κως

Αιθρίου
Υγρασία: 58%
Διανεμή: 22.53 km/h

16 Δεκ 2015 17 Δεκ 2015



Σαν Σήμερα... 17 Δεκεμβρίου

με θερμή καρδιά, για την θεούτηση,

1905: Σίων Χέιξ, φημισμένος φιλανδός ελεύθερος σκοπευτής, γνωστός και με το παρατσούκλι «λευκός θάνατος», ήρωας του ριάσφιλανδικού πολέμου του 1939. (Θαν. 1/4/2002)

1975: Μίλα Πιόβοβιτς, ουκρανή ηθοποιός.

ΘΑΝΑΤΟΙ

1273: Τζαλαλούντιν Ρουμί, πέρσης ποιητής, ιδρυτής του μουσικού τάνατος του Ισλάμ «Σούφι». (Γεν.

Πηγή: Σαν Σήμερα .gr

WIDGETS

To εορταστικό μενού

2-3 ώρες πριν: 1 φρούτο ή γιαούρτι με κανέλα
Ορεκτικό: 1 πράσινη σαλάτα με ρόδι και καρύδια
Κυρίως πιάτο: γαλοπούλα στο μέγεθος της παλάμης, ρύζι (λιγότερο από το ½ του πιάτου)
Ποτό: 1-2 ποτήρια κρασί¹
Επιδόρπιο: 1 μελομακάρονο
Επόμενη μέρα: 1 ώρα φυσικής δραστηριότητας, περπάτημα, ποδήλατο

Έξυπνες επιλογές

αντί για: πιπάκια και τυρά επιλέξτε σαλάτα
αντί για κοκτέιλ/ουίσκι προτιμήστε κρασί¹
αντί για αναψυκτικό προτιμήστε νερό¹
αντί για σουφλέ ζυμαρικών ποντάρετε στο ρύζι με γαλοπούλα
αντί για κουραμπιέ προτιμήστε μελομακάρονο

Info: Advanced Nutrition, τηλ.: 210 6980451, www.advancednutrition.gr



Βαθμολογήστε αυτό το άρθρο (0 ψήφοι)

Επικέτες Χριστούγεννα, Μενού, Λίστα, Γιορτές, Φαγητά,

Προσθήκη σχολίου

Η Kostoday.com δημοσιεύει άμεσα κάθε σχόλιο, καθώς θεωρούμε ότι ο κάθε αναγνώστης έχει το δικαίωμα να εκφράζει ελεύθερα τις απόψεις του, χωρίς να σημαίνει ότι αυτές εκφράζουν την ηλεκτρονική μας εφημερίδα. Σχόλια υβριστικά ή συκοφαντικά θα διαγράφονται αυτόματα χωρίς προειδοποίηση. Παρακαλούμε πολύ προσπαθήστε οι συζητήσεις να γίνονται σε ευπρεπή πλαίσια. Βεβαιωθείτε ότι εισάγετε τις (*) απαιτούμενες πληροφορίες, όπου ενδείκνυται. Ο κώδικας HTML δεν επιτρέπεται.

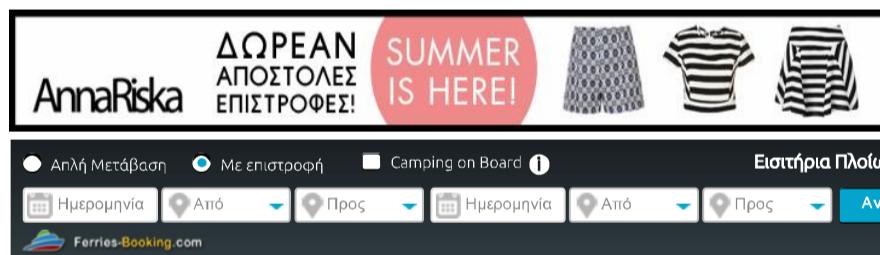
Μήνυμα *

πληκτρολογήστε το μήνυμά σας εδώ...

Όνομα *

εισάγετε το όνομά σας...

Υποβολή σχολίου



επιστροφή στην κορυφή

Σχετικά με εμάς Όροι Χρήσης Προστασία Προσωπικών Δεδομένων Λωρεάν Εγγραφή στον Επαγγελματικό Αναφορά Προβλήματος Επικοινωνίας

Copyright © From 2004. All rights Reserved. | Design & Hosting by

Kosinfo.gr Your tourist travel guide Rhodesinfo.eu Kalymnosinfo.com Nisyrosinfo.com Lerosinfo.com Mykonosinfo.info Santoriniinfo.info eShopkos.gr ExpoWorld