

Οι καλύτερες επιλογές για ένα υγιεινό εορταστικό μενού

Πώς και τι πρέπει να φάτε για να διατηρηθείτε σε φόρμα χωρίς να στερηθείτε τίποτα

ΥΓΕΙΑ

16:02 • 14/12/2015



Εδέσματα πλούσια 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 διαιτοφολόγος προτείνει να οργανώσουμε το μενού ως εξής:

Περίπου 2 ώρες πριν το εορταστικό μενού επιλέξτε ένα μικρό πρόγευμα που θα καλύψει το αίσθημα 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 τυριά 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 παλάμης 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, κокτέιλ και λικέρ μπορεί να αποδώσουν πάνω από 250 θερμίδες ανά ποτήρι. Παραμερίστε 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 καρυδιών που είναι γνωστά για τη μεγάλη περιεκτικότητα τους σε ω-3 λιπαρά οξέα, φυτικές στερόλες και βιταμίνη E που προσφέρουν σημαντική καρδιοπροστατευτική δράση.

Το 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 $\frac{1}{2}$ του πιάτου)

Ποτό: 1-2 ποτήρια κρασί

Επιδόρπιο: 1 μελομακάρονο

Επόμενη μέρα: 1 ώρα φυσικής δραστηριότητας, περπάτημα, ποδήλατο

Έξυπνες επιλογές

αντί για: πιτάκια και τυριά επιλέξτε σαλάτα

αντί για κοκτέιλ/ουίσκι προτιμήστε κρασί

αντί για αναψυκτικό προτιμήστε νερό

αντί για σουφλέ ζυμαρικών ποντάρετε στο ρύζι με γαλοπούλα

αντί για κουραμπιέ προτιμήστε μελομακάρονο

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

