

Αθήνα Θεσσαλονίκη
14/01/2016 15/01/2016
16°C 16°C

ΜΑΤΙΑ ΠΟΥ ΛΑΜΠΟΥΝ »
Θεραπεία ματιών για μαύρους κύκλους & πρηξίματα. Ε...

Infokids » Διατροφή & Fitness » Τα δύο κιλά μετά τις γιορτές ίσως είναι κατακράτηση. Πώς θα τα χάσετε;

Τα δύο κιλά μετά τις γιορτές ίσως είναι κατακράτηση. Πώς θα τα χάσετε;

Σταμάτα το ροχαλιτό απόψε »
Ήρεμος ύπνος όχι ενσχιλικό ροχαλιτό με 1 μυστικό κόλπο. Ανακάλυψέ το!



Ο ιστότοπος χρησιμοποιεί cookies για την καλύτερη δυνατή εμπειρία πλοήγησης σου. **OK** ή μάθε περισσότερα

Είστε πρησμένοι και βαρύτεροι μετά τις γιορτές; **Μάθετε πώς να ξεφορτωθείτε τα 1-2 κιλά** που πήρατε από το οίδημα.

Σε κατακράτηση υγρών και όχι σε περιττό λίπος μπορεί να οφείλεται η αύξηση βάρους έως και 1-2 κιλά την περίοδο των γιορτών. Όπως εξηγεί η **Κωνσταντίνη Παπαγεωργίου, κλινικός διαιτολόγος-διατροφολόγος** στην Advanced Nutrition «τις προηγούμενες μέρες οι περισσότεροι καταναλώσαμε **τρόφιμα με υψηλή περιεκτικότητα σε αλάτι, όπως ψωμί, σουφλέ με πολλά τυριά αλλά και γλυκά** που αποτελούν κρυφή πηγή άλατος, με αποτέλεσμα να παρουσιάζουμε υπερβολική κατακράτηση υγρών. Επιπλέον, **μειώσαμε σημαντικά την κατανάλωση νερού** που βοηθά στην απομάκρυνση των κατακρατούμενων υγρών και το αντικαταστήσαμε με ποτά και αναψυκτικά».

Η ίδια προτείνει τα εξής για να απαλλαγούμε από την κατακράτηση:

1.Καταναλώστε αρκετό νερό. Πιείτε τουλάχιστον 1,5-2 λίτρα την ημέρα και αυξήστε την ολική πρόσληψη υγρών πίνοντας τσάι, χαμομήλι και άλλα αφεψημάτα.

2.Μειώστε την κατανάλωση αλατιού. Η συνολική πρόσληψη δεν πρέπει να ξεπερνάει το 1 κουταλάκι του γλυκού/μέρα (2.400 mg νατρίου). Πέρα όμως από το αλάτι που χρησιμοποιούμε στο μαγείρεμα ή στο τραπέζι, σημαντική ποσότητα εμπεριέχεται και σε τρόφιμα που πρέπει να αποφύγουμε: αρτοπαρασκευάσματα, φαγητά τύπου fast food, τυριά, κονσερβοποιημένα και επεξεργασμένα τρόφιμα, συμπυκνωμένος χυμός ντομάτας, κύβου λαχανικών, σάλτσες. Η συνιστώμενη ημερήσια πρόσληψη νατρίου μπορεί να καλυφθεί αποκλειστικά από την κατανάλωση αλατισμένων τροφίμων, χωρίς καν να έχετε χρησιμοποιήσει επιπλέον αλάτι στις μαγειρικές παρασκευές σας. Επομένως προσπαθήστε να ενισχύσετε τη γεύση των φαγητών σας με τη χρήση μπαχαρικών, καρυκευμάτων, μυρωδικών, λεμονιού και ξιδιού.

3.Ποντάρτε στο κάλιο. Αυξήστε την κατανάλωση τροφίμων που περιέχουν κάλιο για να επέλθει ισορροπία μεταξύ νατρίου και καλίου και θα ενισχυθεί η απόλυση των κατακρατούμενων υγρών. Τέτοια τρόφιμα είναι τα πράσινα φυλλώδη λαχανικά, η πατάτα, τα όσπρια, η μπανάνα, το πορτοκάλι, η ντομάτα, το γάλα, το γιαούρτι.

4.Ασκηθείτε. Η κατακράτηση υγρών μπορεί να οφείλεται και σε κακή κυκλοφορία του αίματος που παρατηρείται κατά την καθιστική ζωή.

Το ενδοεπικό μενού

Η διαιτολόγος Κωνσταντίνη Παπαγεωργίου αναφέρει κάποιες επιλογές με χαμηλή περιεκτικότητα σε νάτριο και υψηλή σε κάλιο.

Πρωινό: Γάλα με ανεπεξεργαστή βρώμη και ανόλατους ξηρούς καρπούς/ ή ρυζογαφρέτα με γιαούρτι και μέλι, τσάι

Σνακ: Φρουτοσαλάτα με πορτοκάλι και μήλο

Μεσημεριανό: Ψαρόσουπα με πατάτες ή κοτόσουπα με ρυζί και σαλάτα εποχής με πράσινα φυλλώδη λαχανικά (σπανάκι, μαρούλι, iceberg)

Απογευματινό: Γιαούρτι με μπανάνα και κανέλα

Βραδινό: Σαλάτα με κοτόπουλο, ντοματίνια, πορτοκάλι, ρόκα, σπανάκι, ελαιόλαδο, ξύδι και λίγο μέλι.

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

Μοιραστείτε το! 1 [PinIt](#) 0

Tags: **γλυκά, κατακράτηση υγρών, κλινικός διαιτολόγος-διατροφολόγος, Ψωμί**

Επεξεργασία άρθρου: **Σοφία Κωστήρα**

Σχετικά Άρθρα από το infowoman.gr



«Ενώ τηρώ το διατροφικό μου πρόγραμμα, το απόγευμα με πιάνει μανία για γλυκό...»



ΕΦΕΤ και αρτοποιοί συμπράττουν για να μειωθεί το αλάτι στο ψωμί



«Πολύ συχνά με πιάνει μια ακατανίκητη επιθυμία για γλυκό...»



«Φουρνές Αγάπης»: Κάθε μέρα δωρεάν ψωμί για συνταξιούχους, άνεργους και πολύτεκνους από τα Αττικά Αρτοποιεία



Φούρνοι BENETH: Προσφορά δωρεάν ψωμιού σε πολύτεκνους, συνταξιούχους, άνεργους και άπορους

Αυτό το άρθρο καταχωρήθηκε Πέμπτη, 7 Ιανουαρίου, 2016 στην κατηγορία **Διατροφή & Fitness**.

Γράψτε το σχόλιό σας.

* Παρακαλώ εισάγετε το σχόλιο σας με ελληνικούς χαρακτήρες, πεζά (μικρά γράμματα).

Όνομα (απαραίτητο)

Mail (δε θα δημοσιευθεί) (απαραίτητο)

Αποστολή

Internat Schloss Torgelow »

Sie suchen Schulen mit Vielfalt? Wir bieten Bildung, Spaß & Erfolg.



Internat Schloss Torgelow »

Sie suchen Schulen mit Vielfalt? Wir bieten Bildung, Spaß & Erfolg.

