



ΔΙΑΤΡΟΦΗ-ΣΥΝΤΑΓΕΣ

0

## ΗΡΘΕ Η ΜΕΓΑΛΗ ΩΡΑ: Χάστε τα κιλά κατακράτησης των γιορτών!

2016/01/11 10:45 πμ



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 Κωνσταντίνα 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 αφεψήματα.
- 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 αποφεύγουμε: αρτοποιήματα, φαγητά τύπου fast food, τυριά, κονσερβοποιημένα και επεξεργασμένα τρόφιμα, συμπυκνωμένος χυμός ντομάτας, κύβοι 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 ξυδιού.
- 3.Ποντάρτε στο κάλιο. Αυξήστε την κατανάλωση τροφίμων που περιέχουν κάλιο για να επέλθει ισορροπία μεταξύ νατρίου και καλίου και θα ενισχυθεί η απώλεια 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 ενδεικτικό μενού

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

Πρωινό: Γάλα με ανεπεξέργαστη βρώμη και ανάλατου ξηρούς καρπούς/ ή ρυζογκοφρέτα με γιαούρτι και μέλι,

τσάι

Σνακ: Φρουτοσαλάτα με πορτοκάλι και μήλο

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

Απογευματινό: Γιαούρτι με μπανάνα και κανέλα

## Γυναίκα

**ΓΥΝΑΙΚΕΣ ΠΡΟΣΟΧΗ!** Αυτά τα 5 λάθη του κάνετε απωθούν τους άντρες



Τελικά το **STRING** δεν είναι και τόσο... αθώο



**ΓΙΑ ΤΙΣ ΕΓΚΥΟΥΣ:** Αυτά τα ψάρια δεν τρέπεται να τρώτε!



Μάθε να χρησιμοποιείς το σίδερο για τα μαλλιά σου **ΧΩΡΙΣ** να τα καταστρέφεις!



**ΑΠΟ ΤΗΝ ΜΑΡΙΑ ΚΟΡΙΝΘΙΟΥ ΣΤΗΝ ΚΑΤΗ ΦΙΝΟΥ:** 17 Ελληνίδες τολμούμε και δείχνουν το σώμα τους χωρίς ρετούς



## Ευεξία & Ομορφιά

**ΕΣΥ ΤΟ ΗΞΕΡΕΣ:** Αυτό το βότανο καταπολεμά την ακμή



Η **Panthenol Extra** απευθύνει μήνυμα αγάπης και ομορφιάς σε όλες τις γυναίκες: Κάνε κάτι για σένα!



Φτιάξτε μόνες σας σπιτικό lip balm με άρωμα καρύδας!



3 φυσικοί τρόποι για να απαλλαγείς από τα μαύρα στίγματα!



Φτιάξε εύκολα και γρήγορα σπιτικό scrub με δούσμο για τα πόδια!



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

Πηγή: iatronoa.gr

Tagged: διαίτα, κατακράτηση, κιλά, υγρά

Κοινοποίηση:



## Σχετικά Άρθρα

Nothing found.

## Δέρμα – Αντιγήρανση

Φτιάξτε γρήγορα και εύκολα scrub για τα γόνατα και τους αγκώνες με αγγούρι!



Πότε οφείλονται τα σπυράκια και η ακμή σε δυσλειτουργία του ενδοκρινικού



Οι «βακτηριοφάγοι», ιοί που μολύνουν τα βακτήρια και ζουν στο ανθρώπινο δέρμα!



Οι παθήσεις του δέρματος κι η κύηση. Όλα όσα πρέπει να προσέχουν οι υποψήφριες μαμάδες



Φυτρώνει μαλλί στο τριχωτό της κεφαλής με την αυτόλογη μεσοθεραπεία σε ασθενείς με αλωπεκία



## Άνδρας

ΑΝΤΡΕΣ ΕΧΕΤΕ ΠΡΟΒΛΗΜΑ! Δέκα κοινωνικές συνήθειες προς αποφυγή!



ΑΝΤΡΕΣ ΑΚΟΥΤΕ; Πιο «ισχυρό» το σπέρμα το χειμώνα!



Πως επιδρούν τα γένια στην υγεία;



ΚΑΝΤΕ ΤΟ ΤΕΣΤ! Πόσο καλή στύση έχετε;



ΑΠΙΣΤΕΥΤΗ ΤΡΑΓΩΔΙΑ: 16χρονος, έχασε τη ζωή του από χρήση αποσμητικού!



## Άρθρα

Υγεία, ζωντάνια και μακροβιότητα με σωστή διατροφή



Με μεγάλη σύμπτωση των πλαινών τοιχωμάτων της μύτης



Διατροφικές διαταραχές και θεραπεία



Τονώνει σώμα και διάθεση στη στιγμή!



► Το πίνεις σε 10"  
► Τονώνει