

Γράφει ο Δήμκας Ιωάννης, Κλινικός Διαιτολόγος - Σύμβουλος Διατροφής

Φέτος τα Χριστούγεννα φάτε γλυκά, χωρίς να πάρετε κιλά!

Δημοσίευση: 17 Δεκ 2012, 13:00 | Τελευταία ενημέρωση: 17 Δεκ 2012, 13:00



Τα Χριστούγεννα, τα γλυκά έχουν την τιμητική τους. Μελομακάρωνα, κουραμπιέδες και δίπλες κυριαρχούν σε όλα τα γιορτινά τραπέζια και κάμπτουν τις αντιστάσεις μας. Υπάρχει άραγε τρόπος να απολαύσετε τα χριστουγεννιάτικα γλυκά χωρίς ενοχές και χωρίς να επιβαρύνετε τη σιλουέτα σας;

Είναι βασική αρχή στην επιστήμη της Διαιτολογίας ότι δεν υπάρχουν 'καλά' και 'κακά' τρόφιμα, αλλά σωστή και λανθασμένη διατροφή. Ή αλλιώς ότι τα τρόφιμα από μόνα τους δεν μπορούν να βλάψουν (εκτός και αν δεν έχουν συντηρηθεί ή παρασκευασθεί με τον σωστό τρόπο, ή αν υπάρχει κάποια τροφική αλλεργία σε αυτά) αλλά η διατροφή μας συνολικά (δηλαδή ο τρόπος χρήσης των τροφίμων) είναι αυτή που βλάπτει ή ωφελεί την υγεία μας.

Μέσα σε αυτό το λογικό πλαίσιο, είναι λάθος να περιορίζουμε την προσπάθειά μας για τον έλεγχο του βάρους μας μόνο στην αναζήτηση και κατανάλωση 'ελαφρών' (light) τροφίμων. Για παράδειγμα, σε μια βραδινή μας έξοδο για φαγητό, το ότι θα πιούμε ένα 'light' αναψυκτικό δεν σημαίνει ότι μπορούμε και να φάμε ότι υπάρχει στον κατάλογο...

Κάπως έτσι είναι και η πραγματικότητα των εορταστικών ημερών, κατά την οποία δεν έχει και τόση σημασία το πώς θα φτιάξουμε μελομακάρωνα ή κουραμπιέδες με λίγες θερμίδες και λίγα λιπαρά (πιστέψτε με αυτό δεν είναι και τόσο εύκολο, είναι σαν να προσπαθούμε να φτιάξουμε ομελέτα δίχως αυγά...), αλλά το πώς θα απολαύσουμε τα χριστουγεννιάτικα αυτά γλυκά, χωρίς να το παρακάνουμε. Ας καταστρώσουμε λοιπόν το 'σχέδιο απόλαυσής' τους σε τέσσερα βήματα.

Βήμα 1ο : Γνωρίστε τον 'αντίπαλο'

Στον πίνακα 1 θα βρείτε την απόδοση σε ενέργεια (θερμίδες) και την περιεκτικότητα τους σε ορισμένα θρεπτικά συστατικά των μελομακάρωνων, των κουραμπιέδων και των δίπλες.

Στον πίνακα αυτό δίνεται η ανάλυση ενός μέτριου μελομακάρωνου, ενός μεγάλου κουραμπιέ και μιας μεγάλης δίπλες (30 γραμμάρια το καθένα).

Για να κατανοήσετε καλύτερα την θερμιδική αξία τους, έχετε υπόψη ότι ένα μέτριο μήλο αποδίδει 60 θερμίδες, μία μικρή φέτα ψωμί 80 θερμίδες, ένα μέτριο αυγό 55 θερμίδες και μια κουταλιά του γλυκού ελαιόλαδο 45 θερμίδες.

Θρεπτική ανάλυση χριστουγεννιάτικων γλυκών (γραμμάρια ανά 30 γραμμάρια προϊόντος)

| | Μελομακάρωνα | Κουραμπιέδες | Δίπλες |
|----------------------------|--------------|--------------|--------|
| Ενέργεια (Θερμίδες) | 108,3 | 156,0 | 84,3 |
| Υδατάνθρακες | 15,00 | 15,33 | 10,44 |
| Πρωτεΐνες | 1,20 | 1,86 | 1,26 |
| Λίπη | 5,13 | 9,96 | 4,44 |
| Κορεσμένα | 0,69 | 1,95 | 0,75 |
| Μονοακόρεστα | 3,15 | 4,11 | 2,46 |
| Πολυακόρεστα | 0,96 | 3,15 | 0,96 |
| Χοληστερόλη (mg) | 0,0 | 8,7 | 11,4 |
| Φυτικές ίνες | 0,42 | 0,93 | 0,30 |

Πλούσια σε θερμίδες λοιπόν τα χριστουγεννιάτικα γλυκά μας (λες και δεν το ξέραμε...), ενώ μια προσεκτικότερη ανάλυσή τους, μας δείχνει ότι είναι πλούσια σε απλά σάκχαρα (δεν φαίνεται από τον πίνακα) και λιπαρά.

Τα καλά νέα είναι ότι και τα τρία είναι πλουσιότερα σε μονοακόρεστα και πολυακόρεστα λιπαρά (ευεργετικά για την υγεία μας) από ότι σε κορεσμένα λίπη ('καταστροφικά' για την υγεία μας).

Θα μπορούσαμε λοιπόν να πούμε ότι τα παραπάνω γλυκά είναι πλούσια σε θερμίδες, ζάχαρη και λιπαρά, όπως τα περισσότερα γλυκά άλλωστε, αλλά η μεγάλη περιεκτικότητά τους σε 'καλά' λιπαρά τους δίνει το πλεονέκτημα αν συγκριθούν με ένα γλυκό τύπου πάστας σοκολατίνας, από το οποίο και πρέπει να προτιμηθούν.

Βήμα 2ο : Θέστε το όριο της μέγιστης κατανάλωσής τους

Στον πίνακα 2 θα βρείτε πόσες θερμίδες θα πάρετε αν καταναλώσετε ένα έως 10 μελομακάρωνα ή κουραμπιέδες ή δίπλες. Με βάση αυτόν τον πίνακα αποφασίστε εσείς πόσες θερμίδες θα 'αφιερώσετε' συνολικά σε γλυκά είτε κατά ημέρα είτε κατά εβδομάδα είτε για όλη τη διάρκεια των εορτών.

Έχετε πάντως κατά νου ότι αν παίρνετε 1.000 θερμίδες παραπάνω από όσες χρειάζεστε κάθε μέρα επί μία εβδομάδα, έχετε 'εξασφαλίσει' και ένα ολόκληρο παραπάνω κιλό βάρους σε αυτήν την εβδομάδα.

Απόδοση σε ενέργεια (θερμίδες) χριστουγεννιάτικων γλυκών

| | Μελομακάρωνα | Κουραμπιέδες | Δίπλες |
|-------------------------|--------------|--------------|--------|
| 30 γρ. (1 τμ.) | 108 | 156 | 84 |
| 60 γρ. (2 τμ.) | 217 | 312 | 169 |
| 90 γρ. (3 τμ.) | 325 | 468 | 253 |
| 120 γρ. (4 τμ.) | 433 | 624 | 337 |
| 150 γρ. (5 τμ.) | 542 | 780 | 422 |
| 300 γρ. (10 τμ.) | 1083 | 1560 | 843 |

Βήμα 3ο : Εντάξτε την κατανάλωσή τους στη λογική ενός ισορροπημένου διαιτολογίου

Αν και δεν φαίνεται στις αναλύσεις του πίνακα 1, εντούτοις τα συγκεκριμένα γλυκά δεν αποδίδουν σημαντικές ποσότητες βιταμινών, μετάλλων και ιχνοστοιχείων.

Για παράδειγμα, ένας μεγάλος κουραμπιές 30 γραμμαρίων δίνει 156 θερμίδες και 27,6 mg ασβεστίου, ενώ ένα ποτήρι γάλα αγελάδος πλήρες (250 ml) δίνει περίπου την ίδια ενέργεια (160 θερμίδες) και υπερπολλαπλάσια ποσότητα ασβεστίου (300 mg).

Με βάση τη διαπίστωση αυτή δεν θα ήταν ορθόδοξο για την υγεία μας να αντικαταστήσουμε το γάλα με κάποιο από τα γλυκά αυτά στο πρωινό μας, τουλάχιστον για μεγάλο χρονικό διάστημα.

Καλό θα ήταν λοιπόν η κατανάλωση των γλυκών αυτών να μη γίνεται εις βάρος άλλων πιο θρεπτικών τροφίμων, αλλά προσθετικά (ως επιπλέον) σε ένα ισορροπημένο διαιτολόγιο, που θα εξακολουθεί να καλύπτει τις ανάγκες σας και σε ενέργεια και σε θρεπτικά συστατικά.

Γι' αυτό από τη μια περιορίστε την κατανάλωσή τους, από την άλλη 'κλέψτε' θερμίδες και λιπαρά από τα υπόλοιπα τρόφιμα και γεύματα, αντικαθιστώντας π.χ. το πλήρες γάλα ή γιαούρτι με γάλα ή γιαούρτι άπαχο, το χοιρινό κρέας με γαλοπούλα ή κοτόπουλο, αποφεύγοντας σάλτσες και σως στα κύρια γεύματά σας κ.λ.π.

Βήμα 4ο : Μην μπειτε σε πειρασμό

Τις ημέρες αυτές, συνηθίζουμε να στολίζουμε τα τραπέζια μας με πιατέλες γεμάτες κουραμπιέδες, μελομακάρονα ή δίπλες. Αν είστε ισχυρός χαρακτήρας και δεν υποκείπεται σε πειρασμούς συνεχίστε να το κάνετε.

Αν όμως δεν είστε, και κάθε φορά που περνάτε μπροστά από το τραπέζι το μάτι σας 'πέφτει' αχόρταγο στον μεγαλύτερο κουραμπιέ της πιατέλας (αυτόν με την έξτρα άχνη), τότε φροντίστε να βρείτε ένα πιο απόμερο μέρος στο σπίτι σας για αυτήν την λαχταριστή πιατέλα.

Με λίγα λόγια, κρύψτε τα γλυκά. Ο πιο αποτελεσματικός τρόπος για να μην μπούμε στον πειρασμό να τα φάμε, είναι να μην τα βλέπουμε όλη την ώρα μπροστά μας.

Καλές - γλυκές - γιορτές

health.in.gr