

ΤΙ ΝΑ ΠΙΝΩ ΟΤΑΝ ΚΑΝΩ ΔΙΑΙΤΑ

Μάθετε ποια υγρά είναι «σύμμαχοί» σας στο αδυνάτισμα και ποια αποτελούν «εχθρούς» της σιλουέτας σας.

1. ΝΕΡΟ: 0 ΘΕΡΜΙΔΕΣ

Είναι το μόνο που σας ξεδιψάει πραγματικά. Συντελεί στις βιοχημικές εργασίες του οργανισμού σας, ενώ δεν σας επιβαρύνει ούτε με μία θερμίδα! Υπολογίζεται ότι πρέπει να καταναλώνετε γύρω στα 2 λίτρα νερό την ημέρα, δηλαδή περίπου 8 ποτήρια.

2. ΠΡΟΤΙΜΑΤΕ ΤΟΥΣ ΦΡΕΣΚΟΥΣ ΧΥΜΟΥΣ

Σε περιόδους δίαιτας, η ανάγκη σας για θρεπτικά συστατικά αυξάνεται, εφόσον καταναλώνετε περιορισμένες ποσότητες φαγητού. Οι χυμοί, πλούσιοι σε βιταμίνες και ιχνοστοιχεία, προσφέρουν άμεσα ενέργεια στον οργανισμό, ενώ καλύπτουν μεγάλο μέρος των ημερησίων αναγκών του σώματος σε υγρά και αποτελούν τη δεύτερη καλύτερη λύση μετά το νερό. Μην ξεχνάτε ότι για κάθε ποτήρι χυμό, το 50% αντιστοιχεί σε καθαρό υγρό για τον οργανισμό. Προτιμήστε φυσικούς χυμούς και αποφύγετε την κατανάλωση χυμών με ζάχαρη και άλλες γλυκαντικές ουσίες. Προσοχή! Οι πιο βεβαρυμένοι σε ζάχαρη μη φυσικοί χυμοί είναι όσοι φέρουν την ονομασία «νέктar». Σε κάθε περίπτωση, πάντως, πρέπει να είστε προσεκτικοί στην κατανάλωση (2-4 ποτήρια την ημέρα, ανάλογα με την δίαιτα που ακολουθείτε).

Ενδεικτικά αναφέρεται ότι:

- Φρέσκος χυμός γκρέιπφρουτ: 100 θερμίδες
- Φρέσκος χυμός πορτοκάλι: 112 θερμίδες
- Φρέσκος χυμός μήλου: 117 θερμίδες
- Χυμός νέκταρ (όχι φρέσκος): 130-140 θερμίδες

Επίσης πρέπει να αποφεύγετε τα αναψυκτικά, καθώς είναι πλούσια σε ζάχαρη.

- Ένα αναψυκτικό (κουτάκι) έχει περίπου 230 θερμίδες.

3. ΜΗΝ ΞΕΧΝΑΤΕ ΤΟ ΓΑΛΑ

Ο οργανισμός, κατά τη διάρκεια μιας δίαιτας, χρειάζεται και τρόφιμα πλούσια σε ασβέστιο. Στην περίπτωση μάλιστα που ακολουθείτε πρωτεϊνική ή υποθερμιδική δίαιτα, το ασβέστιο χάνεται με ραγδαίους ρυθμούς. Το γάλα μπορεί να σας βοηθήσει σημαντικά στην αναπλήρωσή του. Προτιμήστε γάλα με χαμηλά λιπαρά (1,5-2%), ώστε να μειώσετε τις προσλαμβανόμενες θερμίδες, αλλά και να απορροφήσει ο οργανισμός σας την απαραίτητη ποσότητα ασβεστίου. Ένα ποτήρι γάλα με 2% λιπαρά δίνει περίπου 116 θερμίδες.

4. ΑΛΚΟΟΛ ΜΕ ΜΕΤΡΟ

Τα ποτά, πέρα από πλούσια σε θερμίδες, είναι διουρητικά, με αποτέλεσμα να αφυδατώνουν τον οργανισμό. Η μπίρα και το ούζο, για παράδειγμα, μπορεί να δροσίζουν, αλλά ταυτόχρονα επιβαρύνουν τον οργανισμό με πολλές θερμίδες.

- 1 ποτήρι μπίρα: 250 θερμίδες
- 1 δόση ούζο: 180 θερμίδες
- 1 ποτήρι κρασί: 80-120 θερμίδες.

Η καλύτερη επιλογή είναι 1 ποτηράκι κρασί την ημέρα, κυρίως το κόκκινο που είναι ιδιαίτερα πλούσιο σε αντιοξειδωτικά, τα οποία είναι ουσίες αντικαρκινικές με αντιγηραντικές ιδιότητες.

5. ΚΑΦΕΣ ΜΕΤΑ ΤΟ ΦΑΓΗΤΟ

Ο σκέτος καφές δεν προσδίδει καθόλου θερμίδες. Κάθε κουταλάκι ζάχαρη, όμως, επιβαρύνει τον οργανισμό με 20 επιπλέον θερμίδες και κάθε δόση γάλα εβαπορέ με άλλες 30 θερμίδες. Αν χρησιμοποιήσετε γάλα με χαμηλά λιπαρά, οι θερμίδες θα μειωθούν στο μισό. Στην περίπτωση, όμως, που καταναλωθούν μεγαλύτερες ποσότητες, καλό θα ήταν να προτιμάται σκέτος.