

ΤΡΩΩ ΓΛΥΚΑ: ΓΙΑΤΙ ΚΑΙ ΤΙ ΜΠΟΡΩ ΝΑ ΚΑΝΩ.



Ένας λόγος για τον οποίο τρώμε γλυκά είναι οι προτιμήσεις που εγκαθίστανται από μικρή ηλικία. Υπάρχουν όμως και διατροφικοί λόγοι που μας οδηγούν στο να τρώμε περισσότερα γλυκά. Μπορούμε δηλαδή να περιορίσουμε τα γλυκά που τρώμε, και δη το βάρος μας, με κάποια διατροφικά "τεχνάσματα";

Για ποιο λόγο θα πρέπει κανείς λοιπόν να αποφεύγει τα γλυκά;

1. Περιέχουν αρκετές θερμίδες. Καθώς τα περισσότερα περιέχουν πολύ λίπος όπως κρέμα γάλακτος ή σαντιγί ή βούτυρο αλλά και πολλή ζάχαρη ή σιρόπι ζάχαρης, είναι πηγή πολλών θερμίδων που όταν είναι παραπάνω από αυτές που χρειαζόμαστε, αποθηκεύονται στις λιπαροθήκες μας, οι λιπαροθήκες μεγαλώνουν και αυξάνει το βάρος μας.
2. Η ζάχαρη και τα περισσότερα γλυκά ανήκουν στη κατηγορία των "κενών θερμίδων", είναι δηλαδή τρόφιμα που έχουν κυρίως θερμίδες και μόνο μικρή περιεκτικότητα σε βιταμίνες, μέταλλα, ιχνοστοιχεία, άρα δεν προσφέρουν πολλά παραπάνω στον οργανισμό. Είναι οπότε προτιμότερο να φάμε κάτι άλλο που και θα μας χορτάσει καλύτερα αλλά θα μας προσφέρει περισσότερα θρεπτικά συστατικά
3. Αυξάνουν τους δείκτες φλεγμονής και μαζί με το υπερβάλλον βάρος αυξάνουν τον κίνδυνο εμφάνισης Σακχαρώδη Διαβήτη και καρδιαγγειακών νοσημάτων σε άτομα με προδιάθεση

Για ποιο λόγο μπορεί να ζητάω περισσότερα γλυκά;

1. Κακή ποιότητα ύπνου- η έλλειψη ύπνου αυξάνει τις ορμόνες του στρες στον οργανισμό και δημιουργεί συχνότερα την ανάγκη για κάτι που θα μας δώσει γρήγορα ενέργεια (καθώς ο οργανισμός δεν παίρνει επαρκή ενέργεια από τον ύπνο), άρα τρώμε γλυκά
2. Κακή σύσταση γευμάτων- οι απλοί υδατάνθρακες (ζάχαρη, χυμοί, αναψυκτικά κτλ) ανεβάζουν το σάκχαρο στο αίμα γρήγορα, και το ίδιο γρήγορα φεύγουν από το αίμα προκαλώντας την αίσθηση "υπογλυκαιμίας" ή πείνας. Με αυτό τον τρόπο το να τρώμε γλυκά μας προκαλεί το να τρώμε ακόμα περισσότερα και να παίρνουμε επιπλέον θερμίδες.
3. Ψυχολογικοί παράγοντες- πολύ συχνά η γλυκιά γεύση συνδέεται στη σκέψη μας με μια γρήγορη ευχαρίστηση (θα φάω ένα γλυκό τώρα που είμαι στεναχωρημένος και θα μου περάσει). Τα συναισθήματα που μπορεί να μας οδηγούν στην αναζήτηση μιας γρήγορης ευχαρίστησης είναι η λύπη, το άγχος, η σταναχώρια, ακόμα και η ανία. Αφού καταναλώσουμε το γλυκό όμως συχνά βλέπουμε ότι δεν μας βοήθησε καθόλου, γιατί η ευχαρίστηση που πήραμε ήταν

στιγμιαία αλλά το πρόβλημα παραμένει. Είναι πιθανό να κάναμε το πρόβλημα χειρότερο τρώγοντας και κάτι που μας γέμιζε θερμίδες. Θα πρέπει λοιπόν να αναγνωρίσουμε τα συναισθήματά μας και να μάθουμε να βρίσκουμε άλλες διεξόδους εκτός των γλυκών για να τα λύσουμε ή να τα επεξεργαστούμε

4. Προ-εμμηνουρσιακό σύνδρομο ή άλλες παθήσεις πολλές γυναίκες νιώθουν εντονότερη την επιθυμία για να καταναλώσουν γλυκά τις ημέρες πριν τον κύκλο τους. Αυτό μπορεί να διορθωθεί με καλύτερη, ισορροπημένη διατροφή και με τη χρήση κάποιων εξειδικευμένων συμπληρωμάτων

Τι πρέπει να κάνω για να τρώω λιγότερα γλυκά:

1. Προσπαθώ τα γεύματά μου να συνοδεύονται πάντα από φρούτα ή λαχανικά. Επίσης, αλλάζω το ψωμί, τα δημητριακά και τις φρυγανιές μου σε πολύσπορες ή ολικής άλεσης. Τα παραπάνω καθυστερούν την απορρόφηση του σακχάρου στο αίμα και κρατούν το σάκχαρο στο αίμα σε υψηλά επίπεδα για περισσότερο, άρα το σάκχαρο στο αίμα είναι πιο καλά ρυθμισμένο
2. Τρώω συχνά φρούτα μέσα στην ημέρα, ειδικά όταν νιώθω την ανάγκη για γλυκό. Προτιμώ τα φρέσκα ή τα αποξηραμένα και αποφεύγω τους χυμούς και τα αναψυκτικά με ζάχαρη
3. Κρατώ ένα ημερολόγιο διατροφής για μια εβδομάδα όπου καταγράφω πώς αισθάνομαι πριν φάω γλυκά. Αν παρατηρήσω ότι παράγοντες άλλοι όπως είναι το άγχος, η σταναχώρια, η ανία ή ο εκνευρισμός με οδηγούν στο να φάω κάτι γλυκό, τότε συζητώ το θέμα με κάποιο ειδικό και προσπαθώ να βρω άλλο τρόπο να αποφορτίζομαι από τα αρνητικά αυτά συναισθήματα
4. Σε περιόδους όπου τρώω πολλά γλυκά όπως πριν τον μηνιαίο κύκλο, φροντίζω να πίνω λιγότερη καφεΐνη, να τρώω μικρά και συχνά γεύματα, να τρώω πολλά φρούτα-λαχανικά και ολικής άλεσης προϊόντα, και αν χρειαστεί να πάρω ένα εξειδικευμένο συμπλήρωμα βιταμινών που θα μου συστήσει η διαιτολόγος μου

Μικρό τεστ. Το ξέρετε ότι τα παρακάτω έχουν περίπου τις ίδιες θερμίδες;

1 κομμάτι πάστα σοκολατίνα= μικρή μερίδα κοκκινιστό με ρύζι και σαλάτα πράσινη

1 μπάλλα παγωτό βανίλια= 2.5 μπάλλες παγωτό σορμπέ

1 κουταλάκι γλυκό κουταλιού= 1 φέτα ψωμί του τوست

2 μπάλλες παγωτό σοκολάτα= μικρή άπαχη μπριζόλα

1 φέτα κέικ απλό= τوست με 1 φ. Κασέρι

Σκεφτείτε λοιπόν πόσο σαν χορταίνουν τα γλυκά και πόσο σας χορταίνουν τα

υπόλοιπα την ώρα που τα τρώτε. Σκεφτείτε επίσης εάν και κατά πόσο σας κατατούν χορτάτους με τις συγκεκριμένες θερμίδες.

Τι γίνεται όταν θέλω να φάω γλυκό; τι άλλες εναλλακτικές έχω;

1. Πιες πρώτα ένα ποτήρι νερό. Συχνά, όταν είμαστε αφυδατωμένοι, ο οργανισμός τείνει να μπερδέψει τη δίψα με την πείνα οπότε καταφεύγουμε στο φαγητό.
2. Φάε ένα φρούτο
3. Αν θέλεις να φας για να ηρεμήσεις, προσπάθησε να κάνεις κάτι άλλο που να σε ευχαριστεί όπως μια βόλτα, να διαβάσεις ένα βιβλίο ή να πάρεις ένα τηλέφωνο

Επιλογές γλυκών με χαμηλές θερμίδες:

1. Γλυκά που περιέχουν τεχνητά γλυκαντικά: ζελέ χωρίς ζάχαρη, Παγωτό 0&0%, αναψυκτικά τύπου light
2. Γλυκά που περιέχουν μόνο ζάχαρη χωρίς λίπος: ζελέ φρούτων, λουκούμι, γρανίτα παγωτό, σορμπέ παγωτό, μέλι, μαρμελάδα ή μαρμελάδα από 100% φρούτο, χυμός φρούτων (100% φρούτο), ζελεδάκια, γλυκό κουταλιού, κομπόστα, φρουί γλασσέ, βανίλια υποβρύχιο
3. Γλυκά με λιγότερα λιπαρά: μπισκότα τύπου πτι-μπερ ή Μιράντα, μπάρες δημητριακών, παιδικά γιαούρτια ή παιδικά γλυκά σε μικρή συσκευασία

Οι τελευταίες δυο κατηγορίες να καταναλώνονται με φειδώ

Λίγα λόγια για το διατροφικό εθισμό

Παρόλο που δεν είναι ακόμα αποδεκτός όρος από όλη την επιστημονική κοινότητα, υπάρχει αρκετή βιβλιογραφία που υποστηρίζει πως υπάρχουν κάποιες τροφές που σε μερικούς προκαλούν συμπτώματα παρόμοια με αυτά του εθισμού (πρέπει να τρών το τρόφιμο καθημερινά, ενώ ικανοποιούνταν με μικρές ποσότητες τώρα χρειάζονται όλο και περισσότερες κτλ). Αν πιστεύετε ότι υπάρχουν κάποια τρόφιμα στα οποία δεν μπορείτε να αντισταθείτε με τίποτα και τρώτε μεγάλες ποσότητες, θα πρέπει να τα αποφύγετε εντελώς για τουλάχιστον 3 εβδομάδες και να συζητήσετε το ζήτημα με τη διαιτολόγο σας.

Με εκτίμηση,

Χριστίνα Δρακοπούλου, Κλινικός Διαιτολόγος-Διατροφολόγος, SRD, MSc

www.olo-ygeia.gr