

Υγιές βάρος



Όταν ασχολείστε με τη διατροφή, είναι εύκολο να περνάτε την ώρα σας ανησυχώντας για το τι τρώτε. Όμως το πόσο τρώτε αφήνει πιο μεγάλο αποτύπωμα στην υγεία σας! Το βάρος σας (σε σχέση με το ύψος σας), το μέγεθος της μέσης σας και το πόσο βάρος βάλατε από τα είκοσι σας χρόνια επηρεάζουν την υγεία σας σε πολύ μεγάλο βαθμό.

Παρόλες τις ουσιώδεις επιδράσεις του βάρους στην προσωπική μας υγεία, υπάρχουν ακόμη άτομα που δεν θεωρούν

την παχυσαρκία σαν πρόβλημα. Επίσης τρομερό είναι πως υπάρχουν άτομα που δεν πιστεύουν πως η παχυσαρκία προκαλεί ένα μεγάλο αριθμό θανάτων κάθε χρόνο. Και η πραγματικότητα είναι πως προκαλεί περισσότερους θανάτους απ' ό,τι οι χρόνιες παθήσεις, το κάπνισμα, ή ο αλκοολισμός.

Αν το βάρος σας λοιπόν είναι μέσα στα σωστά πλαίσια, και δεν έχετε βάλει πάνω από 5-6 κιλά από τότε που ήσασταν 20, τότε οδεύετε υπέροχα. Αν όμως είστε υπέρβαρο άτομο, η αλλαγή του βάρους σας είναι το πρώτο βήμα προς την υγεία σας και μακροζωία σας.

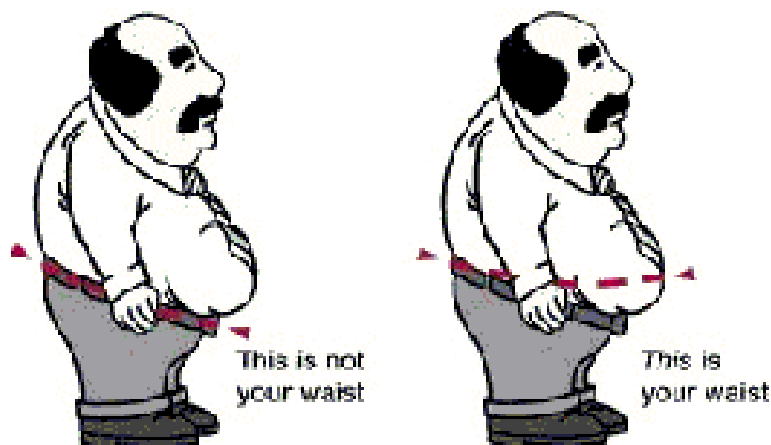
Τι είναι υγιές βάρος;

Παρόλο που εμπειρογνώμονες στη διατροφή ακόμη διαφωνούν για τα ακριβείς όρια τους υγιούς βάρους, υπάρχει ένας πρακτικός ορισμός βασισμένος στην αναλογία του βάρους σας με το ύψος σας. Αυτή η αναλογία (ορισμός) που ονομάζεται Δείκτης Μάζας Σώματος (ΔΜΣ), λαμβάνει υπόψη του πως τα πιο ψηλά άτομα έχουν περισσότερους ιστούς από τα πιο χαμηλά άτομα, γι' αυτό και ζυγίζουν περισσότερο. (Με χαρά θα υπολογίσουμε το δικό σας ΔΜΣ, δωρεάν)

Μετά από εκατοντάδες αποδεικτικές έρευνες ορίστηκε πως τα άτομα που βρίσκονται μεταξύ ΔΜΣ 25 με 29.9 είναι υπέρβαρα ενώ με ένα ΔΜΣ πάνω από 30 θεωρούνται παχύσαρκα.

Η περιφέρεια της μέσης μετρά

Το λίπος που συσσωρεύεται γύρω από τη μέση και το θώρακα (κοιλιακό λίπος) είναι πιο επικίνδυνο από το λίπος σε άλλα μέρη του σώματος. Το κοιλιακό λίπος παίζει ρόλο στην υπέρταση, τη ψηλή χοληστερίνη, το διαβήτη και στα καρδιακά νοσήματα.



Η μέτρηση της μέσης είναι πολύ εύκολη διαδικασία, φτάνει να ξέρετε που είναι η μέση σας. Το σχεδιάγραμμα δίπλα είναι ένας τέλειος βοηθός.

Όταν η περιφέρεια της μέσης είναι μεγαλύτερη από 102 εκ για τους άνδρες και 89 εκ για τις γυναίκες τότε αυξάνονται οι πιθανότητες εκδήλωσης καρδιακών νοσημάτων, καρκίνου ή άλλων χρόνιων παθήσεων.

Τι προκαλεί αύξηση του βάρους;

Αν θα αυξηθεί το βάρος σας ή όχι εξαρτάται από ένα απλό κανόνα:

Αλλαγή βάρους = διατροφικές θερμίδες – θερμίδες για δραστηριότητες

Αν καίεται όσες θερμίδες όσες καταναλώνεται τότε παραμένετε στο ίδιο βάρος. Όταν τρώτε περισσότερες θερμίδες απ' ότι χρειάζεται ο οργανισμός σας, αυξάνεται το βάρος σας, και όταν τρώτε λιγότερες θερμίδες απ' ότι χρειάζεται ο οργανισμός, μειώνεται το βάρος σας. Υπάρχουν φυσικά και άλλοι παράγοντες που επηρεάζουν τις αλλαγές στο βάρος μας. Αυτοί είναι:

- Τα γονίδια
- Η ποιότητα της διατροφής
- Άσκηση

Γενικές στρατηγικές για να Ξανακερδίσετε ή για να Κρατήσετε Υγιές Βάρος

Πως ξεφορτωνόμαστε το περιττό βάρος; Ορίστε ορισμένες αποτελεσματικές εισηγήσεις:

- **Θέστε ρεαλιστικούς στόχους.** Ο στόχος σας πρέπει να είναι χωρισμένος σε στάδια που να μη ξεπερνούν το 5-10 % του βάρους σας. Δηλαδή αν ζυγίζεται 70 κιλά, ο πρώτος σας στόχος πρέπει να είναι 7 κιλά. Όταν φτάσετε στα 63 κιλά και θέλετε να συνεχίσετε τότε ο επόμενος σας στόχος πρέπει να είναι 6 κιλά κοκ.
- **Βαδίζετε αργά και σταθερά.** Οι αυστηρές και στερητικές δίαιτες δεν μπορούν να γίνουν τρόπος ζωής, τα κιλά που πέφτουν είναι συνήθως από υγρά και όχι λίπος, και υπάρχει και ο φόβος να ενοχλήσετε και τον μεταβολισμό σας. Καλύτερα αργά και σταθερά, παρά γρήγορα και να βάλετε τα κιλά πίσω πριν προλάβετε να το απολαύσετε.
- **Κάντε περισσότερη άσκηση.** Η άσκηση βοηθά στην αύξηση του βασικού σας μεταβολισμού, στη σύσφιξη, στην δημιουργία μυών και στην απώλεια βάρους. Ξεκινήστε με ένα ελαφρύ και εφικτό πρόγραμμα και σιγά-σιγά, όταν το συνηθίσετε και μπει στη ρουτίνα της ζωής σας αυξήστε την ώρα και την συχνότητα. (Με χαρά θα υπολογίσουμε τις ημερήσιες θερμιδικές σας ανάγκες, δωρεάν).
- **Κρατήστε ημερολόγιο.** Είναι εύκολο να φάτε περισσότερο απ' ότι προγραμματίζετε, γι' αυτό κρατήστε ημερολόγιο. Και να θυμάστε: αν αξίζει να ζείτε τη ζωή σας τότε αξίζει και να γράφετε γι' αυτήν.

- **Εξημερώστε τη ζάχαρη του αίματος σας.** Η κατανάλωση τροφών που ανυψώνουν τη ζάχαρη του αίματος και της ινσουλίνης και μετά την ρίχνουν απότομα συμβάλουν στην αύξηση του βάρους. Τέτοια τρόφιμα συμπεριλαμβάνουν το άσπρο ψωμί, το άσπρο ρύζι και άλλα επεξεργασμένα τρόφιμα. Γι' αυτό να προτιμάτε τρόφιμα που έχουν πιο ήπια επίδραση στη ζάχαρη του αίματος, όπως είναι τα ολικής άλεσης, τα όσπρια, οι ξηροί καρποί και τα λαχανικά.
- **Μην φοβάστε τα «καλά» λίπη.** Το ελαιόλαδο και το λάδι της ελαιοκράμβης (canola oil) θεωρούνται υγιεινά λίπη και μαζί με τις άλλες τους ιδιότητες βοηθούν στο αίσθημα κορεσμού.
- **Φέρτε το νερό!!** Όταν διψάτε, τεντώστε το χέρι σας και αρπάξτε το νερό, είναι το μόνο ρόφημα που έρχεται ... χωρίς θερμίδες!

ΝΑ ΘΥΜΑΣΤΕ: “Το μακρύτερο ταξίδι ξεκινά από ένα βήμα”.

Μαθήματα από τους Επιτυχημένους

Ποιο λοιπόν είναι το μυστικό του να ρίξετε βάρος και να μην το ξαναφορτωθείτε;

- **Άσκηση**
- **Κατανάλωση λιγότερων θερμίδων**
- **Αλλαγή σε τρόφιμα χαμηλότερων θερμίδων, μείωση της ζάχαρης και των ζαχαρωτών και κατανάλωση περισσότερων φρούτων και λαχανικών.**

Ακόμη μια εισήγηση των επιτυχημένων είναι να μένετε σε στενή επαφή με το/τα άτομα που σας βοήθησαν να ρίξετε το βάρος σας. Η επαφή μαζί τους, τουλάχιστο μια φορά το μήνα και η αναφορά σ' αυτούς της προόδου σας είναι σημαντικό στοιχείο στο να μένετε εστιασμένοι στο στόχο σας.

Γι' αυτό λοιπόν πιστέψτε πως ΕΙΝΑΙ πιθανόν και δυνατόν να ρίξετε βάρος και μην το ξαναφορτωθείτε.

Αμυντική Διατροφή

Τώρα απλά θα κατονομάσουμε ορισμένες στρατηγικές για να προστατεύεστε από την υπερκατανάλωση τροφών και την υπερφαγία γενικά:

- **Σταματήστε να τρώτε πριν να «υπερχειλίσετε».** Μάθετε να ακούτε τα σήματα του σώματος.
- **Να είστε επιλεκτικοί.** Η μέθοδος του βλέπω και τρώω δεν είναι αποτελεσματική. Σκεφτείτε τι θα φάτε, πριν το φάτε. Όχι μετά.
- **Προτιμήστε πιο μικρές μερίδες.**
- **Προσοχή στο επιδόρπιο που θα διαλέξετε.**
- **Τρώτε αργά.** Αφήστε χρόνο στο σώμα σας να σας δείξει ότι έφτασε στο σημείο κορεσμού.
- **Χαλάστε την όρεξή σας!** Φάτε κάποιο φρούτο πριν το φαγητό. Έτσι θα φάτε πιο λίγο την ώρα του γεύματος!
- **Να είστε ενήμεροι του γιατί τρώτε.** Μην καταναλώνετε τροφές απλά επειδή βαριέστε ή είστε θυμωμένοι. Τα αρνητικά συναισθήματα δεν απαλύνονται με το φαγητό. Λύστε τα με άλλους πιο αποτελεσματικούς τρόπους.