

Γενικές Πληροφορίες Δίαιτας Α΄

Η υγιεινή διατροφή πόσο σημαντικό ρόλο παίζει για να χάσει κάποιος κιλά;

Η υγιεινή διατροφή αποτελεί τον πυρήνα της σωστής απώλειας βάρους, παρέχοντας στο άτομο τις απαραίτητες αναλογίες και ποσότητες των αναγκαίων θρεπτικών ουσιών για χάσιμο του περιττού λίπους, αλλά ταυτόχρονα και διατήρηση της πρωτεϊνικής μάζας του ατόμου. Αυτό επιτυγχάνει τη διατήρηση της υγιεινής εμφάνισης και τη μείωση στο ελάχιστο της χαλάρωσης του δέρματος και γενικά τη διατήρηση της υγείας του ατόμου. Η υποθερμική υγιεινή διατροφή είναι η πιο σωστή και πιο υγιεινή μέθοδος για σωστή και ασφαλή απώλεια βάρους.

Εκτός από τις γυναίκες που θέλουν να χάσουν κιλά, έρχονται και άλλες που θέλουν να βάλουν βάρος; Τι γίνεται σε αυτές τις περιπτώσεις;

Ο διαιτολόγος είναι το ειδικό και υπεύθυνο άτομο για την ασφαλή και σωστή μείωση ή αύξηση του ανθρώπινου βάρους. Αρκετά άτομα βρίσκονται σε πολύ χαμηλό δείκτη μάζας σώματος (Δ.Μ.Σ.) ή ακόμα σε στάδια υποσιτισμού. Είναι φυσικό για επίτευξη του ιδανικού βάρους στα άτομα αυτά, ο διαιτολόγος να παρέχει ειδικό διαιτολόγιο το οποίο θα ικανοποιεί τις αυξημένες ειδικές διατροφικές ανάγκες των ατόμων αυτών, με σκοπό την προώθηση του βάρους. Σε αυτές τις περιπτώσεις το διαιτολόγιο περιλαμβάνει φαγητά υψηλής θερμικής αξίας, σε συνδυασμό με ψηλά επίπεδα πρωτεΐνης για προώθηση της αύξησης του βάρους.

Η υγιεινή διατροφή εξακολουθεί και σε αυτές τις περιπτώσεις να είναι η σωστή μέθοδος για προώθηση της αύξησης του βάρους. Σε αυτά τα άτομα οι αναγκαίες ημερήσιες θερμίδες ξεπερνούν το αναγκαίο ποσοστό θερμίδων με βάση τον ολικό τους μεταβολισμό, και προσαρμόζονται πάντοτε ανάλογα με το φύλο, ηλικία και κινητικότητα του ατόμου. Τέλος η ενσωμάτωση αρκετών φυτικών ελαίων και παροχή ορισμένων συμπληρωμάτων διατροφής, καθιστά αναγκαία για την προώθηση της αύξησης του βάρους στα άτομα αυτά.

Ποιες είναι οι επιπτώσεις της παχυσαρκίας;

Η παχυσαρκία είναι μια επικίνδυνη ασθένεια η οποία έχει σοβαρές επιπτώσεις στον ανθρώπινο παράγοντα. Οι επιπτώσεις της παχυσαρκίας είναι ποικίλες και χωρίζονται σε δυο μεγάλες κατηγορίες. Η πρώτη κατηγορία περιλαμβάνει χρονιαίες ασθένειες που υπάγονται σε γενικότερα προβλήματα του κυκλοφοριακού συστήματος όπως για παράδειγμα καρδιοπάθειες ή αγγειοπάθειες, διαβήτη τύπου II, αναπνευστικά προβλήματα, υπέρταση και παθήσεις ορμονικών διαταραχών. Η δεύτερη κατηγορία των επιπτώσεων της παχυσαρκίας περιλαμβάνει ψυχολογικά και κοινωνικά προβλήματα τα οποία πηγάζουν φυσικά από το αίσθημα του ατόμου ότι γίνεται το κέντρο της προσοχής και συζητήσεων άλλων ατόμων, λόγω του υπερβολικού βάρους. Αυτού του είδους οι επιπτώσεις μαστίζουν περισσότερο άτομα νεαρής ηλικίας τα οποία σε συνδυασμό με προβλήματα ορμονικών διαταραχών (τριχοφυΐα στα κορίτσια, ανάπτυξη μαστών στα αγόρια) δημιουργούν αισθήματα κατωτερότητας και απομόνωσης.

Όταν κάποιος θέλει να κάνει δίαιτα λέμε ότι πρέπει να είναι έτοιμος. Έτοιμος όμως σε τι;

Για την καλύτερη εφαρμογή και διεκπεραίωση ενός διαιτολογίου το άτομο πρέπει να παρουσιάσει ψυχολογική και πνευματική ωριμότητα, η οποία φυσικά πηγάζει από την εσωτερική ανάγκη του ατόμου για να φτάσει στο ιδανικό του βάρος. Αυτή η εσωτερική ανάγκη ή αλλιώς ετοιμότητα είναι το αποτέλεσμα πολλαπλών παραγόντων. Αυτοί οι παράγοντες περιλαμβάνουν τις πιέσεις του κοινωνικού συνόλου ή αγαπητών προσώπων, την ενδυμασία, την εμφάνιση σε κοινωνικές δραστηριότητες, παρουσία στη θάλασσα ή ακόμη άλλους πιο σοβαρούς ιατρικούς λόγους. Αυτοί οι παράγοντες σε συνδυασμό με την οικογενειακή και ψυχολογική ηρεμία και ευκολία στην ετοιμασία και παροχή του διαιτητικού φαγητού καθιστούν το άτομο έτοιμο για δίαιτα. Αυτή η ετοιμότητα τελικά οδηγεί τον άνθρωπο στην δημιουργία δυνατής ανθρώπινης θέλησης.

Γενικές Πληροφορίες Δίαιτας Β'

Πληροφορίες για τους χορτοφάγους;

Η διατροφική πυραμίδα και οι κανόνες της υγιεινής διατροφής αναφέρουν την κατανάλωση όλων των ομάδων τροφών με ξεχωριστές καθημερινές ποσότητες και αναλογίες. Όλες οι ομάδες τροφών προσφέρουν κοινές καθώς και ξεχωριστές θρεπτικές ουσίες και βιταμίνες. Η απομάκρυνση από κάποια ομάδα τροφών δεν συνιστάται αλλιώς αρκετές φορές ορισμένα άτομα για ποικίλους λόγους εφαρμόζουν την πιο πάνω τακτική, όπως για παράδειγμα οι χορτοφάγοι. Αυτού του είδους η συμπεριφορά μπορεί να οδηγήσει το άτομο που δεν διακατέχεται από τις αναγκαίες γνώσεις της σωστής υγιεινής διατροφής, σε στέρηση ορισμένων βασικών θρεπτικών συστατικών. Τα χορτοφάγα άτομα πρέπει να έχουν αυξημένη κατανάλωση φυτικής πρωτεΐνης η οποία πηγάζει από τα όσπρια, τα αυγά, τους ξηρούς καρπούς, το φυστικοβούτυρο και άλλα προϊόντα σόγιας. Επίσης ο σίδηρος ο οποίος περιλαμβάνεται στη ζωική πρωτεΐνη πρέπει να αναπληρώνεται με την αυξημένη κατανάλωση χόρτων, λαχανικών και οσπρίων. Η χορτοφαγία μπορεί με τη συμβολή του διαιτολόγου να αποτελέσει σε τελική ανάλυση ασφαλή και υγιεινή συμπεριφορά και τρόπο ζωής.

Υπάρχει κάτι που είναι αντικαταστατό στο κρέας;

Το κρέας στη διατροφή μπορεί να αντικατασταθεί με το ψάρι, το αυγό, τα ξηρά όσπρια, τα προϊόντα σόγιας, τους ξηρούς καρπούς και το φυστικοβούτυρο. Αξιοσημείωτο για αναφορά είναι η βιταμίνη B12 η οποία περιλαμβάνεται μόνο στο κρέας και τα παράγωγα του. Η μη κατανάλωση κρέατος για μακρύ χρονικό διάστημα συνιστά τη λήψη κατά καιρούς συμπληρωμάτων βιταμινών B Complex. Αυτά τα συμπληρώματα περιέχουν και τη βιταμίνη B12 και γενικότερα προστατεύουν τα άτομα από πιθανές παρενέργειες.

Πώς μπορεί να καταλάβει κάποιος ότι βρίσκεται στα σωστά κιλά; Ποιοί είναι οι παράγοντες που το καθορίζουν αυτό;

Οι παράγοντες που καθορίζουν το ιδανικό βάρος με βάση τις διαιτολογικές αρχές είναι το φύλο, η ηλικία του ατόμου

καθώς επίσης και η οστική του μάζα. Σε γενικότερο κανόνα η χρήση του δείκτη μάζας σώματος (Δ.Μ.Σ) αποτελεί ένα γενικά αποδεκτό κανόνα για έλεγχο του βάρους ο οποίος δεν πρέπει να ξεπερνά το 25. Ο δείκτης μάζας σώματος είναι το αποτέλεσμα της αναλογίας του βάρους σας σε κιλά δια το ύψος σας σε μέτρα στο τετράγωνο. $(\Delta.Μ.Σ = \text{Kg}/\text{m}^2)$ π.χ. $(\Delta.Μ.Σ) = 85 \text{ Kg}/(1.68)^2 = 30$

Υπάρχει ιδανική εποχή για να ξεκινήσει κάποιος δίαιτα;

Παρόλη τη μυθολογία που κυκλοφορεί περί κατάλληλης εποχής για δίαιτα, κάθε άνθρωπος έχει τη δική του ιδανική και κατάλληλη εποχή, η οποία πηγάζει από εσωτερικούς παράγοντες. Για τους πιο πολλούς το καλοκαίρι είναι μια ιδανική εποχή λόγω της αύξησης των θερμοκρασιών, της έντονης επιθυμίας για την παραλία, το λιγότερο ντύσιμο και γενικά την μεγαλύτερη προβολή του σώματος. Για άλλους όμως ο χειμώνας αποτελεί την ιδανική εποχή λόγω του περιορισμού στο σπίτι και γενικώς την εισαγωγή της ρουτίνας στη ζωή μας. Να μην ξεχνούμε όμως ότι η σωστή απώλεια βάρους περιλαμβάνει και ένα λογικό χρονικό διάστημα το οποίο είναι κυμαινόμενο ανάλογα με το ποσοστό βάρους που θέλουμε να χάσουμε.

Τι λήτε στα κορίτσια που έχουν εμμονή με το βάρος τους;

Η εμμονή για το βάρος είναι πραγματικά ένα σοβαρό πρόβλημα το οποίο αναφέρετε περισσότερο σε νεαρής ηλικίας κορίτσια και λιγότερο στα αγόρια. Σε αυτά τα άτομα αφού γίνουν οι κατάλληλες μετρήσεις και αναφορά δείκτη μάζας σώματος, επεξηγείτε ότι το γυναικείο σώμα και γενικότερα το ανθρώπινο σώμα πρέπει να περιλαμβάνει κάποιο ποσοστό λίπους το οποίο είναι αναγκαίο για τις φυσικές λειτουργίες του οργανισμού. Αν το ποσοστό λίπους δείκτης μάζας σώματος είναι φυσιολογικό τότε η απώλεια βάρους είναι αχρείαστη και πιθανόν επικίνδυνη και γίνετε αποτροπή από πιθανή δίαιτα και παρεκτροπή σε πιο υγιεινή καθημερινή διατροφή για διατήρηση του βάρους.