

☐Θερμίδες – ένα χρήσιμο εργαλείο που κρύβει παγίδες!

☐Οι θερμίδες είναι το “παν” συνηθίζουμε να λέμε και, σίγουρα, το να έχουμε μια εικόνα για την ενέργεια που έχουν βασικά τρόφιμα και το να μην τρώμε παραπάνω από όσο χρειαζόμαστε είναι σημαντική πρόληψη για την προστασία της υγείας μας.

☐Παρόλα αυτά, οι θερμίδες μπορεί να είναι παραπλανητικές και πολύ επιζήμιες όταν χρησιμοποιούνται ακατάλληλα.

☐Ίσως έχετε παρατηρήσει ότι δεν χρησιμοποιώ συχνά τη λέξη «θερμίδες». Αυτό συμβαίνει επειδή η σημασία τους είναι υπερβολικά απλοποιημένα.

☐Η υπερβολική προσκόλληση στο μέτρημα των θερμίδων μπορεί να θέσει σε κίνδυνο σημαντικούς παράγοντες μιας υγιεινής διατροφής.

☐Πχ, μια αραβική πίτα ολικής φτιαγμένη με κοτόπουλο, ψητά λαχανικά, αβοκάντο και σαλάτα μπορεί να έχει περισσότερες θερμίδες από ένα τوست φτιαγμένο με τυρί και ζαμπόν. Το τوست που έχει λιγότερες θερμίδες, είναι η «καλύτερη» επιλογή για κάποιον που μετράει θερμίδες. Όμως η αραβική με το κοτόπουλο είναι πιθανώς ένα πιο ισορροπημένο, και χορταστικό γεύμα.

☐Υπάρχει μια παράξενη ιδέα που υποδηλώνει ότι μια θερμίδα είναι μια θερμίδα και ότι η επίδρασή της στο σώμα μας είναι η ίδια ανεξάρτητα από το που προέρχεται.

Το θέμα είναι ότι οι θερμίδες δεν είναι τίποτα παραπάνω από έναν αριθμό, σπάνια 100% ακριβής.

!□ Πώς μπορεί μια θερμίδα σε ένα φαγητό να είναι ίδια με οποιαδήποτε άλλη;

Εδώ έρχεται το λεγόμενο “ματριξ” του φαγητού.

Η αφομοίωση και η χρήση 100 θερμίδων τυποποιημένων μπισκότων από τον οργανισμό μας σίγουρα δεν θα έχει τον ίδιο αντίκτυπο και τα ίδια θρεπτικά συστατικά με 100 θερμίδες μπρόκολου.

□ Το σώμα μας είναι ένα απίστευτο «μηχάνημα» και οι ανάγκες μας επηρεάζονται συνεχώς και καθημερινά από πολλούς παράγοντες. Επομένως μετρώντας θερμίδες είμαστε εντελώς ανίκανοι να ανταποκριθούμε σε αυτές τις καθημερινές αλλαγές.

♣ □ Εάν τρώμε μια ισορροπημένη διατροφή τις περισσότερες φορές, το σώμα μας πιθανότατα θα ανταποκριθεί βρίσκοντας την υγιή ισορροπία του.

□ Η μέτρηση των θερμίδων μπορεί να οδηγήσει σε «εμμονές» και να προκαλέσει ενίσχυση διατροφικών διαταραχών.

□ Με την άνοδο της κουλτούρας της δίαιτας (diet culture), των κοινωνικών μέσων μαζικής ενημέρωσης, της «μαύρο ή άσπρο νοοτροπίας» και της αυξημένης διαθεσιμότητας τροφίμων η σύγχρονη κοινωνία μπορεί να αυξήσει τον κίνδυνο ενός ατόμου να εμφανίσει διαταραχές.

□ Η κατανάλωση τροφών υψηλής ποιότητας, δεν ενισχύει μόνο την απώλεια βάρους (εάν αυτός είναι ο στόχος), αλλά μειώνει και τον κίνδυνο χρόνιων παθήσεων.

□ Μια πολύ πιο υγιής προσέγγιση είναι να αναγνωρίσουμε ότι δεν υπάρχει «μετρημένη-τέλεια διατροφή» και ότι κανένα συγκεκριμένο φαγητό δεν είναι απλά «καλό ή κακό». Το φαγητό είναι πολύ πιο περίπλοκο από απλά μαθηματικά.

□ Αντί λοιπόν να επιλέγουμε τροφές, βασιζόμενοι μόνο στη θερμιδική τους αξία, είναι προτιμότερο να επιλέγουμε θρεπτικές τροφές υψηλής ποιότητας, περιορίζοντας, αντίστοιχα, τις τροφές χαμηλής ποιότητας, φυσικά και αυτό με ισορροπία χωρίς εμμονές.

□ Τροφές υψηλής ποιότητας είναι όσες είναι φρέσκιες ή έχουν υποστεί κάποια επεξεργασία. Τέτοιες είναι τα λαχανικά, τα φρούτα, τα όσπρια, τα ανεπεξέργαστα δημητριακά, οι ξηροί καρποί, τα λιπαρά φυτικής προέλευσης, οι καλές πηγές πρωτεΐνης και τα σπιτικά φαγητά και γλυκά.