

## Στοχεύστε στην κοιλιά και όχι στα κιλά

Όλοι μας πλέον έχουμε διαπιστώσει ότι σωστή διατροφή σημαίνει υγεία, ευεξία, πρόληψη και όχι απλά είμαι όμορφος/η. Ένα συνηθισμένο πρόβλημα, που έχει να κάνει και με την εμφάνιση, είναι η κοιλιακή παχυσαρκία. Με αυτό τον όρο δεν εννοούμε απλώς τα «παχάκια της κοιλιάς» ή το «σωσίβιο», αλλά για ένα τύπο παχυσαρκίας, ο οποίος έχει άμεση σχέση με το μεταβολικό σύνδρομο.

*Το μεταβολικό σύνδρομο περιλαμβάνει αυξημένη περίμετρο μέσης, αυξημένη αρτηριακή πίεση, χαμηλή «καλή» χοληστερίνη (HDL) και αυξημένο σάκχαρο αίματος.*



### ΩΡΑ ΓΙΑ ΑΛΛΑΓΗ

• **Χρωματίστε το πιάτο σας**, για να εμπλουτιστεί η διατροφή σας με φυτικές ίνες και αντιοξειδωτικά όπως καρότο, μπρόκολο και πορτοκάλι (πλούσιο σε β-καροτένιο και βιταμίνη C).

• **Δώστε έμφαση στις φυτικές ίνες**, γιατί προσφέρουν κορεσμό και μειώνουν τη χοληστερίνη και το σάκχαρο δημητριακά ολικής αλέσεως και φακές.

• **Παρακάμψτε τα κορεσμένα λιπαρά και προτιμήστε τα ω-3**, όπως ο σολομός ή οι σαρδέλες (2 φορές / εβδομάδα), καρύδια, σουσάμι, λιναρόσπορος.

Όσοι πάσχουν από μεταβολικό σύνδρομο έχουν 2πλάσιο κίνδυνο εκδήλωσης εμφράγματος και εγκεφαλικού επεισοδίου και 5πλάσιο κίνδυνο για σακχαρώδη διαβήτη.

• **Βάλτε μπαχαρικά**, γιατί έχουν αντιοξειδωτικά (ρίγανη, κανέλα και κακάο).

• **Ελαττώστε τα «βαριά» αλκοολούχα ποτά** και πιείτε 2-3 ποτήρια κρασί ή μία μύρα/εβδομάδα.

• **Κάντε μια παύση για 8 ώρες**, γιατί μελέτη έδειξε ότι τα άτομα που κοιμόντουσαν 8 ώρες είχαν λιγότερη αύξηση κοιλιακού λίπους, σε βάθος 5 ετών, σε σχέση με αυτά που κοιμόντουσαν για 5 ή λιγότερες ώρες.

• **Βρείτε τον «αθλητικό» σας εαυτό**. Αφιερώστε στον εαυτό σας 3-4 ώρες/εβδομάδα, κάνοντας αερόβιες ασκήσεις μέτριας έντασης και μυϊκής ενδυνάμωσης (κυρίως του κορμού).

### ΚΑΝΤΕ ΤΟ ΒΗΜΑ

Μετρήστε το σπλαχνικό λίπος σε διαιτολόγο και πολεμήστε το με την κατάλληλη διατροφή για εσάς και κίνηση!

**μπρόκολο βρασμένο** 2 φλιτζάνια (300 γρ.):

θερμίδες: 98  
βιταμίνη C: 303%  
φυτικές ίνες: 9γρ. (37%\*)  
β-καροτένιο: 87%\*

**καρότα ωμά** 1 φλιτζάνι (130 γρ.):

θερμίδες: 52  
βιταμίνη C: 13%\*  
β-καροτένιο: 428%\*



**φακές βρασμένες** (100γρ.):

θερμίδες: 116  
φυτικές ίνες: 8γρ. (32%\*)

**καρύδια** (28γρ.)

θερμίδες: 183  
χοληστερίνη: 0



\* % θερμιδική κάλυψη σε διατροφή 2000 θερμίδων, ανάλυση nutrition data

Κέντρο Διατροφικής  
Αποκατάστασης

www.ioannaEvaggelou.gr

Ευαγγέλου Ιωάννα

Διαιτολόγος / Διατροφολόγος Πτυχιούχος Α.Τ.Ε.Ι. Θεσσαλονίκης