



Προσπαθείς! Το παλεύεις όσο καλύτερα μπορείς να μειώσεις τις ποσότητες, να αντισταθείς στα πολλά γλυκά, να μην το παρακάνεις με το αλκοόλ και ποιο το αποτέλεσμα; Ο δείκτης της ζυγαριάς μένει "αμετακίνητος" να σε αποκαρδιώνει! Οι διαιτολόγοι το ομολογούν. Υπάρχουν κάποιες περιπτώσεις που το σώμα αντιστέκεται στην προσπάθειά που κάνεις να αδυνατίσεις! Ποιες είναι αυτές οι περιπτώσεις και πώς μπορείς διορθώσεις το πρόβλημα;

Η απώλεια βάρους είναι μία δύσκολη υπόθεση, ιδίως όταν ο δείκτης της ζυγαριάς δεν ξεκολλάει. Ωστόσο, προτού απογοητευτείτε και παρατήσετε την προσπάθειά σας ελέγξτε τον παρακάτω δεκάλογο":

**1. Ο οργανισμός δεν λαμβάνει επαρκή ποσότητα φρούτων και λαχανικών**  
ΦΥΤΙΚΕΣ ΙΝΕΣ - Όλα τα φρούτα και τα λαχανικά είναι χαμηλής θερμιδικής αξίας και υψηλής περιεκτικότητας σε φυτικές ίνες. **Οι φυτικές ίνες όχι μόνο μειώνουν την απορρόφηση λίπους**

, αλλά αυξάνουν ταυτόχρονα και τον κορεσμό, με αποτέλεσμα να μειώνεται η ποσότητα φαγητού που καταναλώνεται.

ΒΙΤΑΜΙΝΕΣ - Το αυξημένο περιεχόμενο των φρούτων και λαχανικών σε βιταμίνες, μέταλλα και αντιοξειδωτικά **ενισχύει το μεταβολισμό** σου.

ΦΥΣΙΚΑ ΓΛΥΚΑ - Τα φρούτα περιέχουν φυσικά σάκχαρα, τα οποία **σε βοηθάνε να μειώσεις την πρόσληψη γλυκών**

. Συνεπώς, συστήνεται η καθημερινή κατανάλωση 5 μερίδων φρούτων και λαχανικών.

**2. Χρησιμοποιείς περισσότερο αλάτι από όσο χρειάζεσαι**

Είναι γνωστό ότι το αλάτι αυξάνει σημαντικά το αίσθημα της δίψας, αλλά και της πείνας, συμβάλλοντας στην αύξηση της συνολικής θερμιδικής μας πρόσληψης. Επιπλέον, η μεγάλη πρόσληψη αλατιού ενδέχεται να οδηγήσει σε κατακράτηση περιττών υγρών στο σώμα (και κυτταρίτιδα).

Πέρα από την επίδραση που έχει όλη αυτή η διαδικασία στο βάρος μας, φαίνεται ότι μπορεί να **συμβάλλει και στην ανάπτυξη ινσουλινοαντίστασης** (δες παρακάτω τι είναι)

σε περιπτώσεις μεγάλης ευαισθησίας στο αλάτι.

Πόσο αλάτι να βάζεις τελικά; Οι διεθνείς συστάσεις προτείνουν πρόσληψη 2300mg Νατρίου την ημέρα, που πρακτικά σημαίνει 1 ¼ κ. γλυκού αλατιού συνολικά. Ωστόσο, καλό είναι να προσέχεις και το κρυφό αλάτι που έχουν τα τρόφιμα (π.χ. κονσέρβες, πατατάκια).

Scary Info: Πρόσφατες έρευνες φέρνουν στο φως και άλλη μια ενδιαφέρουσα ιδιότητα του αλατιού που μέχρι πρότινος γνώριζαν λίγοι. Φαίνεται λοιπόν ότι η μεγάλη κατανάλωση αλατιού αυξάνει την συγκέντρωση των κορτικοειδών στον λιπώδη ιστό με αποτέλεσμα αυτά με την σειρά τους να ενισχύουν την αύξηση και ανάπτυξη των λιποκυττάρων.

### 3. Δεν πίνεις αρκετό νερό...

Σύμφωνα με έρευνα που δημοσιεύθηκε στο Journal of Clinical Endocrinology and Metabolism, η κατανάλωση 500ml νερού μπορεί να προκαλέσει **αύξηση του μεταβολισμού κατά 30%**. Η επίδραση του νερού στο μεταβολισμό αρχίζει 10 λεπτά μετά την κατάποση, κορυφώνεται στα 30-40 λεπτά και μπορεί να διαρκέσει μέχρι και 1 ώρα. Σύμφωνα πάντα με τη μελέτη, κατανάλωση 1.5 λίτρου νερού ημερησίως μπορεί να αυξήσει την ημερήσια δαπάνη ενέργειας κατά 48 θερμίδες.

Πόσο νερό να πεις; Καθημερινά συστήνεται πρόσληψη 8-10 ποτήρια υγρών. Υπολόγισε πως αυτός ο αριθμός ίσως να μην αρκεί σε περίπτωση έντονης εφίδρωσης, όπως συμβαίνει συχνά το καλοκαίρι ή όταν γυμνάζεσαι.

**Extra tip:** Κάποιες μελέτες προτείνουν πως η κατανάλωση ενός ποτηριού νερό πριν το φαγητό. Το τρικ αυτό μπορεί να μειώσει αισθητά την όρεξη και την τάση για υπερκατανάλωση φαγητού και ιδιαίτερα λιπαρών τροφίμων.

### 4. Γάλα πίνεις; Τυρί τρως; Μήπως δεν αρκεί;

Ολοένα και περισσότερο τα τελευταία χρόνια φαίνεται ότι οι δίαιτες με υψηλή περιεκτικότητα σε ασβέστιο και γαλακτοκομικά μειώνουν τη συσσώρευση λιποκυττάρων και ταυτόχρονα επιταχύνουν τη διαδικασία διάσπασης του λίπους (λιπόλυση).

Η καθημερινή πρόσληψη 3 μερίδων ημίπαχων γαλακτοκομικών (γάλα, γιαούρτι), προσδίδουν στον οργανισμό την απαιτούμενη ποσότητα ασβεστίου για τη ρύθμιση του ενεργειακού μεταβολισμού και το μεταβολισμό των λιπών.

### 5. Το γυμναστήριο... παχαίνει;

Εάν η διαίτα γίνεται ταυτόχρονα με άσκηση και ειδικά γυμναστική με βάρη, είναι πολύ πιθανό η ζυγαριά να μην δείχνει την αντίστοιχη απώλεια βάρους. Αυτό οφείλεται στο γεγονός ότι η άσκηση κάνει τους μύς να αποθηκεύουν υδατάνθρακες με την μορφή γλυκογόνου, διαδικασία που οδηγεί και σε κατακράτηση νερού μέσα στον μυ η οποία μπορεί να φτάσει έως και 1-2 κιλά παραπάνω στη ζυγαριά.

Δεν σταματάς την εξάσκηση φυσικά. Φροντίζεις όμως να κάνεις σωστή διατροφή σε συνδυασμό με τη γυμναστική σου και έχεις υπομονή. Τα αποτελέσματα θα έρθουν... έτσι

ξαφνικά.

### **6. Ακολουθείς κάποια φαρμακευτική αγωγή;**

Υπάρχουν κάποια φαρμακευτικά σκευάσματα που μπορεί να εμποδίσουν τη σωστή λειτουργία του μεταβολισμού και έτσι να παίρνεις βάρος. Κάποια από αυτά είναι τα κορτικοστεροειδή, τα αντικαταθλιπτικά και τα αγχολυτικά.

Συζήτησε με τον γιατρό σου και εξετάστε μαζί τη δυνατότητα να αλλάξεις φαρμακευτική αγωγή για να αντιμετωπίσεις το πρόβλημα. ΠΑΝΤΑ Ο ΓΙΑΤΡΟΣ ΕΙΝΑΙ ΑΥΤΟΣ ΠΟΥ ΘΑ ΛΑΒΕΙ ΜΙΑ ΤΕΤΟΙΑ ΑΠΟΦΑΣΗ!

### **7. Αντιμετωπίζεις ορμονικές διαταραχές όπως η ινσουλινοαντίσταση;**

Είναι ένα φαινόμενο αρκετά συχνό, που όταν συμβαίνει το αδυνάτισμα καθίσταται πρακτικά αδύνατο. Τα επίπεδα ινσουλίνης στο αίμα συνεχίζουν να παραμένουν υψηλά, αντί να πέφτουν σε φυσιολογικά επίπεδα 1-2 ώρες μετά από ένα γεύμα. Αυτή η επιπλέον ινσουλίνη διεγείρει τα κύτταρα του οργανισμού να χρησιμοποιούν περισσότερη ενέργεια σε μορφή γλυκόζης και τελικά να τη μετατραπούν σε λίπος.

Μια εξέταση καμπύλης ζαχάρου θα διαφωτίσει πλήρως το πρόβλημα και θα βοηθήσει τόσο τον ενδοκρινολόγο, όσο και τον διατολόγο να προτείνουν λύση στο πρόβλημα.

### **8. Αντιμετωπίζεις ορμονικές διαταραχές όπως ο υποθυρεοειδισμός;**

Είναι πλέον γνωστό πως ο υποθυρεοειδισμός είναι μια κατάσταση στην οποία ο θυρεοειδής αδένας δεν παράγει επαρκή ποσότητα θυρορμονών, με αποτέλεσμα να μην μπορεί ο μεταβολισμός να λειτουργεί σε κανονικούς ρυθμούς. Αποτέλεσμα; Δυσκολεύεται να κάψεις λίπος.

Σημείωσε πως αν ο γιατρός σου, σου έχει συστήσει θεραπεία την οποία και ακολουθείς σωστά - με επανέλεγχο ανά τακτά χρονικά διαστήματα - τότε θα πρέπει να διαγράψεις τον θυρεοειδή από τις πιθανές αιτίες που δεν μπορείς να χάσεις κιλά.

### **9. Έχεις δυσκοιλιότητα ή σύνδρομο ευερέθιστου εντέρου (κολίτιδα);**

Όταν κάποιος δεν ενεργείται φυσιολογικά, τα παραπροϊόντα του μεταβολισμού (τοξίνες) δεν αποβάλλονται, με αποτέλεσμα η ζυγαριά να δείχνει μέχρι και μισό κιλό παραπάνω. Επιπλέον το πρήξιμο στο έντερο (τυμπανισμός) λόγω ευαισθησίας σε κάποια τρόφιμα, μπορεί να δυσχεραίνει την προσπάθειά σας να χάσετε κιλά.

### **10. Είσαι σίγουρη ότι ακολουθείς πιστά το διαιτολόγιό σου;**

Το να μένεις νηστική δεν είναι λύση για να μειώσεις το σωματικό σου βάρος. Επιπλέον, το να παραλείπεις βασικές ομάδες τροφίμων, στερεί από τον οργανισμό σημαντικά θρεπτικά συστατικά, τα οποία ενισχύουν το μεταβολισμό σου!

Πηγή: [tlife.gr](http://tlife.gr)