

Απόλαυση & το καλοκαίρι!

Το φετινό καλοκαίρι βρίσκεστε εν αναμονή του πελαργού και αναρωτιέστε πώς πρέπει να διαμορφώσετε το καλοκαιρινό σας μενού; Στο άρθρο που ακολουθεί θα βρείτε την απάντηση.

Σύμφωνα με την παραδοσιακή μεσογειακή διατροφή, οι μελλοντικές μπιτέρες είναι απαραίτητο να εστιάζουν σε μια ισορροπημένη διατροφή, ώστε να παίρνουν όλα τα απαραίτητα θρεπτικά συστατικά που έχουν ανάγκη αλλά και να αυξήσουν φυσιολογικά το βάρος τους. Η διατροφή μιας γυναίκας χρειάζεται να είναι ισορροπημένη για αρκετό καιρό πριν τη σύλληψη, ούτως ώστε να αποφευχθούν ανεπάρκειες βιταμινών και μετάλλων και ο οργανισμός της να μπορεί να στηρίξει την ανάπτυξη του εμβρύου. Οι τροφές που πρέπει να συμπεριλαμβάνονται καθημερινά στα γεύματά σας είναι:

- Φρέσκα φρούτα και λαχανικά, δημητριακά ολικής άλεσης και γαλακτοκομικά προϊόντα χαμηλών λιπαρών.
- Ψάρια, κοτόπουλο χωρίς πέτσα, όσπρια (φασόλια, ρεβίθια κ.λπ.), αβγά, σπόροι (ξηνοί καρποί), άπαχο κρέας.
- Τρόφιμα και φαγητά χαμηλά

σε κορεσμένα λιπαρά, χοληστερόλη, αλάτι και προστιθέμενα ζάχαρα (π.χ. όσπρια, φασολάκια, μπάμιες, τραχανάς, πλιγούρι, κουσκούς, χυμοί, μέλι, ταχίνι, έξτρα παρθένο ελαιόλαδο).

★ Stop στο αλάτι!

★ Είναι γνωστό ότι το αλάτι όταν καταναλώνεται σε μεγάλες ποσότητες οδηγεί σε κατακράτηση υγρών και πιθανόν να αυξήσει την πίεση της εγκύου. Για το λόγο αυτόν θα πρέπει να αποφεύγονται τα πολύ αλατισμένα τρόφιμα, τα αλμυρά σνακ όπως πατατάκια και οι αλμυροί ξηροί καρποί, τα καπνιστά κρέατα και τυριά, τα τουρσιά, οι έτοιμες σάλτσες, οι έτοιμοι ζωμοί και κύβοι, καθώς και τα κονσερβοποιημένα τρόφιμα, πλούσια σε αλάτι. Αντίθετα, ενθαρρύνεται η κατανάλωση φρέσκων φρούτων και λαχανικών, που αποτελούν μια πολύ καλή πηγή νερού.

★ Τι να αποφύγετε

★ Κατά την εγκυμοσύνη υπάρχουν κάποιες τροφές τις οποίες θα πρέπει να αποφύγετε είτε επειδή δεν είναι θρεπτικές είτε λόγω του κινδύνου που ελλοχεύει για την υγεία του εμβρύου. Για παράδειγμα, τα μη παστεριωμένα γαλακτοκομικά προϊόντα, τα εντόσθια, το ωμό κρέας, τα ωμά θαλασσινά και τα μελάτα αβγά συστήνεται να αποφεύγονται κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης εξαιτίας της πιθανότητας μετάδοσης παρασίτων.

- Περιορίστε το σπορέλαιο και προτιμήστε το εξαιρετικά παρθένο ελαιόλαδο τόσο κατά το μαγείρεμα όσο και ωμό για τη σαλάτα.
- Αποφύγετε όλα τα συσκευασμένα τρόφιμα που περιέχουν υδρογονωμένα ή μερικώς υδρογονωμένα λίπη, όπως διάφορα σνακ του εμπορίου (γαριδάκια, κρουασάν, κράκερ, πατατάκια, έτοιμες τυρόπιτες κ.λπ.).
- Το συκώτι καθώς και τα προϊόντα του θα πρέπει να αποφεύγονται λόγω της υψηλής περιεκτικότητας σε βιταμίνη Α, καθώς η υπερβολική πρόσληψη βιταμίνης Α δρα τοξικά για το έμβρυο.
- Αποφύγετε τροφές όπως ωμά θαλασσινά, μισοψημένα κρέατα, πουλερικά και αβγά, τα φρέσκα τυριά και άλλα γαλακτοκομικά προϊόντα τα οποία δεν έχουν

Συμβουλή

★ Τις ζεστές μέρες του καλοκαιριού καλό είναι να αποφεύγονται τα «βαριά» φαγητά, όπως οι σάλτσες, τα τηγανητά, τα γλυκά και οπωσδήποτε η κρέμα γάλακτος. Είναι προτιμότερο να τρώτε μικρά και συχνά γεύματα. Επίσης, η κατανάλωση αναψυκτικών καλό θα ήταν να αντικατασταθεί από φρεσκοστυμμένους χυμούς φρούτων.



Photo: Shutterstock

επεξεργαστεί κατάλληλα, καθώς μπορεί να είναι επιμολυσμένα με παθογόνους μικροοργανισμούς.

● Τέλος, μεγάλα ψάρια, όπως ο ξιφίας και ο καρχαρίας (γαλέος), χρειάζεται επίσης να αποφεύγονται, καθώς είναι πιθανό να περιέχουν υψηλά επίπεδα υδραργύρου, ενώ τα φρούτα και τα λαχανικά χρειάζεται να πλένονται επιμελώς για να αποφευχθεί η μετάδοση παρασίτων.

★ Γλυκά: Απαγορευμένοι καρποί;

★ Δεν χρειάζεται επειδή κυοφορείτε να βγάλετε από το καθημερινό σας μενού τα γλυκά ή τα παγωτά που είναι και must της εποχής. Όπως είναι απαραίτητες για τον οργανισμό σας άλλου εί-

ΝΑ ΕΙΣΤΕ ΙΔΙΑΙΤΕΡΑ ΕΠΙΜΕΛΕΙΣ ΣΤΟ ΠΛΥΣΙΜΟ ΤΩΝ ΛΑΧΑΝΙΚΩΝ ΚΑΙ ΤΩΝ ΦΡΟΥΤΩΝ ΩΣΤΕ ΝΑ ΑΠΟΦΕΥΧΘΕΙ ΤΥΧΟΝ ΜΕΤΑΔΟΣΗ ΠΑΡΑΣΙΤΩΝ.

δους τροφές, έτσι είναι και τα γλυκά. Αυτό, βέβαια, δεν σημαίνει ότι θα τρώτε άφθονα και χωρίς μέτρο γλυκίσματα ή παγωτά παραλείποντας το κυρίως γεύμα ή αντικαθιστώντας τα γαλακτοκομικά προϊόντα και τα φρούτα με μία πάστα, για παράδειγμα. Για την ποσότητα των γλυκών που πρέπει να καταναλώνετε συμβουλευθείτε το γυναικολόγο σας.

★ Πόσες θερμίδες στο πιάτο μου;

★ Το συνολικό ποσό θερμίδων που χρειάζεστε εξαρτάται από την ηλικία σας, το ύψος σας, το μέγεθος του σκελετού σας, τις δραστηριότητές σας και από τη σωματική αναλογία μυϊκής μάζας και λιπώδους ιστού. Ως γενική κατεύθυνση θα μπορούσαν να θεωρηθούν οι 1600 με 2200 θερμίδες ανά ημέρα. Ειδικός για να απαντήσει σε αυτή την ερώτηση είναι ο γυναικολόγος σας σε συνεργασία με εξειδικευμένο διαιτολόγο, ο οποίος είναι σε θέση να γνωρίζει τις ανάγκες του οργανισμού σας. Παρακάτω μπορείτε να δείτε ένα πρότυπο ημερήσιο διαιτολόγιο για τη διάρκεια της εγκυμοσύνης.

★ Πίνετε άφθονο νερό

★ Σύμφωνα με τα λεγόμενα των ειδικών, είναι σημαντικό να πίνετε πολύ νερό σε καθημερινή βάση, ακόμη και όταν δεν διψάτε, γιατί ο οργανισμός σας χάνει μεγάλες ποσότητες υγρών. Επίσης, το νερό βοηθάει το δέρμα σας ούτως ώστε να μην ξεραθεί και μετέπειτα «σπάσει» δημιουργώντας τις γνωστές ραγάδες. Συνιστάται να καταναλώνετε 7 με 8 ποτήρια νερό την ημέρα.

★ Πρότυπο ημερήσιο διατολόγιο

ΠΡΩΙΝΟ

- 1 φλιτζάνι γάλα με 1,5% λιπαρά ή 1 κεσέ γιαούρτι με 2% λιπαρά
- 7 κουταλιές της σούπας δημητριακά ή 4 κουταλιές της σούπας μούσλι/κουάκερ

ΔΕΚΑΤΙΑΝΟ

- 1 λεπτή φέτα ψωμί ολικής άλεσης (30 γραμμ.) ή 2 φρυγανιές ολικής άλεσης
- 1 σπιρτόκουτο τυρί ή 1 αβγό
- 2 φρούτα (π.χ. 1 μεγάλη μπανάνα ή 1 φλιτζάνι φυσικό χυμό ή 2 μετρίου μεγέθους φρούτα)

ΜΕΣΗΜΕΡΙΑΝΟ

- 3 φλιτζάνια ωμά λαχανικά (μαρούλι, καρότο, λάχανο, ρόκα, σπανάκι κ.λπ.) ή 1½ φλιτζάνι βραστά (π.χ. κολοκύθι, μπρόκολο, κουνουπίδι, παντζάρι κ.λπ.)
- 1 κουταλιά της σούπας ελαιόλαδο
- 1 παλάμη άπαχο κοτόπουλο/ ψάρι/ κρέας ή 2 μέτρια μπιφτέκια
- 1 φλιτζάνι ρύζι/ ζυμαρικά ή 1½ φλιτζάνι καλαμπόκι /αρακά ή 3 πατάτες βραστές στο μέγεθος αβγού ή 1 φλιτζάνι πουρέ ή 1 φλιτζάνι κριθαράκι κ.λπ.

ΚΑΤΑ ΤΗ ΔΙΑΡΚΕΙΑ ΤΩΝ ΖΕΣΤΩΝ ΗΜΕΡΩΝ ΕΙΝΑΙ ΠΟΛΥ ΣΗΜΑΝΤΙΚΟ ΝΑ ΚΑΤΑΝΑΛΩΝΕΤΕ 7-8 ΠΟΤΗΡΙΑ ΝΕΡΟ ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΑ.

ΑΠΟΓΕΥΜΑΤΙΝΟ

- 1 φλιτζάνι γάλα με 1,5% λιπαρά ή 1 κεσέ γιαούρτι με 2% λιπαρά
- 3 κουταλιές της σούπας δημητριακά ή 2 κουταλιές της σούπας μούσλι ή 2 φρυγανιές
- 1 φρούτο (π.χ. 14 κεράσια ή 1 πορτοκάλι ή 1 αχλάδι ή 1 ακτινίδιο ή 5-6 φράουλες)

ΒΡΑΔΙΝΟ

- 1 πιάτο λαδερό φαγητό, 1 λεπτή φέτα ψωμί και 2 σπιρτόκουτα τυρί ή
- 2 φλιτζάνια όσπρια (π.χ. φασολάδα, φακές) με 2-3 ελιές ή
- Βραστά λαχανικά, 1½ φλιτζάνι όσπρια (π.χ. μαυρομάτικα, χάντρες κ.λπ.), 1 κουταλιά της σούπας ελαιόλαδο με μαϊντανό, ρίγανη, ξίδι, μυρωδικά κ.λπ. ή
- 1 παξιμάδι με 1 κουταλιά της σούπας ελαιόλαδο, 2 σπιρτόκουτα τυρί και τριμμένη ντομάτα, αγγούρι, πιπεριά κ.λπ. ή
- 3 φλιτζάνια ωμά λαχανικά, 1 κουταλιά της σούπας ελαιόλα-

δο, 1 μικρό κομμάτι άπαχο κοτόπουλο/ ψάρι/ κρέας, 1 φλιτζάνι πουρέ ή 3 πατάτες βραστές στο μέγεθος αβγού ή 1 παξιμάδι ή 2 φλιτζάνια σούπα ή 1 φλιτζάνι ζυμαρικά/ κριθαράκι κ.λπ.

ΠΡΟ ΥΠΝΟΥ

- 1 φλιτζάνι (240 ml) γάλα με 1,5% λιπαρά ή 1 κεσέ (200 ml) γιαούρτι με 2% λιπαρά
- 1 φρούτο (π.χ. 4 βερίκοκα ή 1 πορτοκάλι ή 1 αχλάδι ή 1 ακτινίδιο ή 1 μήλο)

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Το παρόν Πρόγραμμα Διατροφής αφορά υγιείς γυναίκες, μετρίου αναστήματος και φυσιολογικού σωματικού βάρους. Δεν αποτελεί Εξατομικευμένο Διατροφικό Πρόγραμμα αλλά ένα Πρότυπο Πρόγραμμα Διατροφής. Καθώς οι ενεργειακές ανάγκες μεταξύ διαφορετικών ατόμων διαφέρουν σημαντικά, η ενεργειακή πρόσληψη συστήνεται να εξατομικεύεται. Σε περίπτωση νόσου ή μεταβολικής διαταραχής (διαβήτης κύησης, προεκλαμψία, φαινολοκαϊτονουρία κ.λπ.) απαιτείται εξατομικευμένη διατροφική καθοδήγηση. Γι' αυτό πάντα να συμβουλευέστε το γιατρό και το διαιτολόγο που σας παρακολουθεί.

Δείκτης μάζας σώματος (ΔΜΣ)

Η συνιστώμενη αύξηση του βάρους κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης εξαρτάται από το σωματικό βάρος της γυναίκας πριν από τη σύλληψη. Για λιποβαρείς γυναίκες ($ΔΜΣ < 18,5$) συστήνεται αύξηση του βάρους κατά 12,5-18 κιλά, για φυσιολογικού βάρους γυναίκες ($18,5 < ΔΜΣ < 25$) αύξηση του βάρους κατά 11,5-16 κιλά, για υπέρβαρες γυναίκες ($25 < ΔΜΣ < 30$) αύξηση κατά 7-11,5 κιλά και για παχύσαρκες γυναίκες ($ΔΜΣ > 30$) αύξηση έως 7 κιλά. Σε περίπτωση πολύδυμης κύησης συστήνεται αύξηση του βάρους της τάξης των 16-20,5 κιλών. Ο ΔΜΣ αποτελεί ένα «εργαλείο» αξιολόγησης του σωματικού βάρους. Για να βρείτε το δικό σας ΔΜΣ πριν από τη σύλληψη, διαιρέστε το σύνθετο βάρος σας πριν την έναρξη της εγκυμοσύνης σας με το τετράγωνο του ύψους σας ($ΔΜΣ = \text{Βάρος} / \text{Ύψος}^2$).