

vita

Φάκελος ΤΡΙΧΟΠΤΩΣΗ

ΟΛΕΣ ΟΙ ΛΥΣΕΙΣ
ΚΑΙ ΟΙ ΕΞΕΛΙΞΕΙΣ

FITNESS
ΣΕ ΠΟΣΑ
ΛΕΠΤΑ
ΚΑΙΜΕ ΕΝΑ
ΜΠΕΡΓΚΕΡ;

3 ΕΙΔΙΚΟΙ

«ΕΥΠΝΟΥΝ» ΤΟΝ
ΜΕΤΑΒΟΛΙΣΜΟ ΜΑΣ

ΤΕΛΕΙΟ
ΣΤΗΘΟΣ
ΧΩΡΙΣ
ΝΥΣΤΕΡΙ

ΨΥΧΟΛΟΓΙΑ

Γιατί φοβόμαστε να
γεράσουμε;

ΑΔΥΝΑΤΙΣΜΑ
ΚΑΤΕΒΑΙΝΟΥΜΕ
ΕΝΑ ΝΟΥΜΕΡΟ

ΕΤΣΙ
ΧΤΥΠΑ
ΤΟ ΣΩΜΑ
ΜΑΣ ΤΟ
stress

24+1
ΣΠΙΤΙΚΕΣ
ΣΥΝΤΑΓΕΣ
ΝΕΟΤΗΤΑΣ

Fit

Στα 20, τα 30, τα 40

4,00 €



Υγεία

- 18 ΦΑΚΕΛΟΣ** Όλες οι λύσεις για την τριχόπτωση
- 32 ΕΞΩΣΩΜΑΤΙΚΗ** Απαντήσεις σε κάθε απορία
- 36 STRESS** Πώς χτυπά το σώμα μας
- 38 ΦΩΣ** Τι προκαλεί το φυσικό και το τεχνητό φως στην υγεία μας
- 42 ΗΛΙΚΙΑ** Γιατί φοβόμαστε να μεγαλώσουμε;
- 44 QUIZ** Εσείς ξέρετε να παίρνετε σωστά τα φάρμακά σας;
- 48 ΜΕΤΑΒΟΛΙΣΜΟΣ** 3 ειδικοί αποκαλύπτουν τα μυστικά του
- 50 ΑΛΗΘΕΙΑ Ή ΨΕΜΑ;** Ξεδιαλύουμε τους μύθους της υγείας
- 54 ΠΑΙΔΙ** Κάντε το τεστ και ανακαλύψτε αν είναι εθισμένο στα ηλεκτρονικά παιχνίδια
- 56 ΓΥΝΑΙΚΟΛΟΓΙΑ** 7 προβλήματα ζητούν λύσεις
- 60 ΙΑΤΡΙΚΕΣ ΣΕΙΡΕΣ** Γιατί μας αρέσουν τόσο;

Body & Mind

- 64 ΠΡΩΤΕΣ ΒΟΗΘΕΙΕΣ**
Η φύση διαθέτει τις καλύτερες
- 66 ΠΟΔΙΑ** Όλοι οι τρόποι για να είναι ξεκούραστα και υγιή
- 70 ΣΤΟ ΕΝΑΛΛΑΚΤΙΚΟ ΜΙΚΡΟΣΚΟΠΙΟ**
Το γκότσι μπερί

63



104

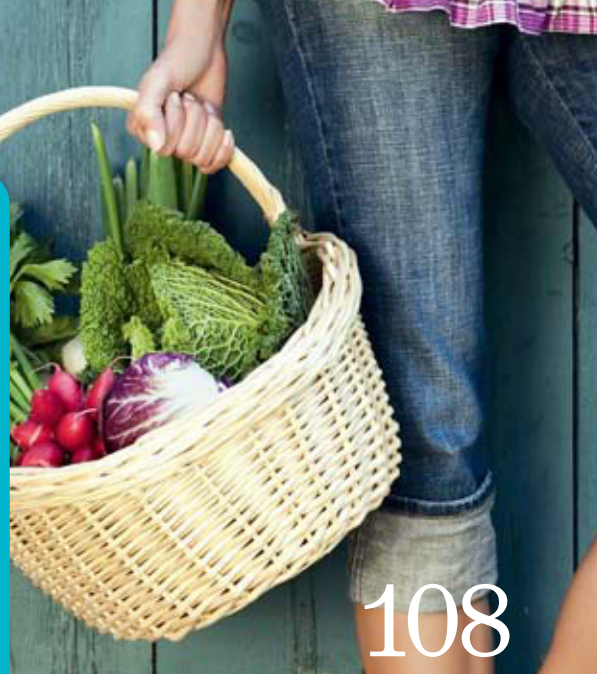
ΔΙΑΓΩΝΙΣΜΟΣ Vita

Μπείτε στο www.vita.gr, ΠΑΡΤΕ ΜΕΡΟΣ στον διαγωνισμό **ΚΑΙ ΚΕΡΔΙΣΤΕ**, μετά από κλήρωση, **ΠΛΟΥΣΙΑ ΔΩΡΑ ΣΥΝΟΛΙΚΗΣ ΑΞΙΑΣ 750€** σελ. 77

Μπότοξ και μέθοδοι αντιγήρανσης, συνταγές μακροζωίας, ενέσεις κολλαγόνου, φυσικές και τεχνητές μέθοδοι για τέλειο στήθος, επίπεδη κοιλιά και άψογη επιδερμίδα. Γιατί φοβόμαστε τόσο να γεράσουμε; Ή μάλλον γιατί αγωνιούμε τόσο για να διατηρηθούμε νέοι; Η απάντηση είναι ίσως απλή. Γιατί τα γεράματα φέρνουν φθορά και η φθορά δεν αρέσει στους ανθρώπους. Η επιθυμία, βέβαια, για αιώνια νεότητα ανέκαθεν υπήρξε στη λίστα προτεραιοτήτων μας. Απόδειξη πως οι προϊστορικοί θνητοί εφνύραν και τους αθάνατους θεούς τους. Εννοείται πως δεν υπάρχει κάτι κακό στο να θέλει κάποιος να έχει καλή φυσική κατάσταση, νεανική επιδερμίδα, να νιώθει υγιής, fit, να τρέφεται σωστά. Η άρνηση όμως των γηρατειών αποτελεί μια μεγάλη χίμαιρα. Ναι, μια σφιχτή κοιλιά είναι ένα πολύ όμορφο θέαμα, αλλά και μια κοιλιά που έχει γεννήσει παιδιά αποτελεί επίσης ένα αληθινό τέμπλο. Ο φόβος των γηρατειών είναι ο αμέσως προηγούμενος του θανάτου. Όποιος όμως παθαίνει εμμονή με τον θάνατο, τελικά ξεχνάει να ζει.

Καλή ανάγνωση

Σιμέλα Κολαγελέ
skolagele@dolnet.gr



108

108 ΤΟ ΧΡΩΜΑ ΤΩΝ ΛΑΧΑΝΙΚΩΝ

Σε τι διαφέρει το άσπρο από το μοβ λάχανο;

110 **ΤΟΥΡΣΙ** Πώς να το φτιάξουμε μόνοι μας

Fitness

114 Fitness news

116 **FIT ΣΕ ΚΑΘΕ ΗΛΙΚΙΑ** Σώμα όμορφο και υγιές για μια ζωή

120 **ΓΕΡΟΣ ΚΟΡΜΟΣ** Οι ασκήσεις που δυναμώνουν το σώμα

124 **ΚΑΨΤΕ ΤΑ** Τρόποι για να «κάψετε» γευστικές αδυναμίες

Μόνιμες στήλες

9 Vita news

14 Eco news

16 Ρωτήσαμε για εσάς

126 Μια βόλτα στην αγορά

130 **FIT AND FAMOUS**

Emma Watson



20

Beauty

74 Beauty in green

76 Skincare news

78 **ΕΝΥΔΑΤΙΚΕΣ ΚΡΕΜΕΣ ΗΜΕΡΑΣ**

Όσα πρέπει να ξέρετε

82 **ΣΠΙΤΙΚΕΣ ΣΥΝΤΑΓΕΣ**

ΝΕΟΤΗΤΑΣ Φροντίδα για

το πρόσωπο και το σώμα από τα χέρια σας

86 **ΑΙΣΘΗΤΙΚΕΣ ΕΠΕΜΒΑΣΕΙΣ**

Στήθος νεανικό χωρίς νυστέρι

Διατροφή

92 Food news

94 **ΣΥΝΤΑΓΕΣ** 4 γευστικά πιάτα, 1 πλήρες μενού

98 **ΟΙ ΣΩΣΤΕΣ ΚΙΝΗΣΕΙΣ** Πώς να διορθώσουμε τα λάθη της διατροφής για να αδυνατίσουμε

102 **ΣΠΟΡΟΙ** Καρποί με αξία αντίστροφη του μεγέθους τους

104 **ΔΙΑΙΤΑ** Για όσους έχουν αδυναμία στα γλυκά



74

10 ερωτήσεις

για την εξωσωματική γονιμοποίηση

Όταν ο χρόνος πιέζει και τα προβλήματα υπογονιμότητας του ζευγαριού είναι δύσκολο να ξεπεραστούν, τότε η εξωσωματική γονιμοποίηση μπορεί να βοηθήσει τους δύο συντρόφους να φέρουν στον κόσμο ένα γερό μωρό.

ΑΠΟ ΤΗ **ΝΙΚΗ ΨΑΛΤΗ**

Ένα ζευγάρι που έχει ήδη περάσει ένα χρόνο κάνοντας προσπάθειες να συλλάβει φυσιολογικά χωρίς επιτυχία, θα πρέπει να διερευνήσει το ζήτημα της υπογονιμότητάς του, χωρίς αυτό να σημαίνει ότι η εξωσωματική γονιμοποίηση είναι απαραίτητος και η πρώτη επιλογή για την αντιμετώπιση του προβλήματος. Ένα στα έξι ζευγάρια αντιμετωπίζουν προβλήματα γονιμότητας και οι μέθοδοι που μπορούν να τα βοηθήσουν να φέρουν στον κόσμο ένα υγιές μωρό είναι πολλές (προγραμματισμένες επαφές με ή χωρίς φαρμακευτική διέγερση των ωοθηκών, σπερματέγχυση κ.λπ.). Είναι γεγονός όμως ότι για ορισμένα από τα υπογόνιμα ζευγάρια η μέθοδος που μπορεί να τα βοηθήσει ουσιαστικά είναι η εξωσωματική γονιμοποίηση. Με τη βοήθεια της γυναικολόγου υπογονιμότητας κ. Σταυρούλας Μαραγκού, ας δούμε πότε επιλέγεται αυτή η τεχνική, πόσο διαρκεί, αλλά και πόσο αποτελεσματική είναι.

“ ΣΤΗΝ
ΕΞΩΣΩΜΑΤΙΚΗ
Η ΑΙΣΙΟΔΟΞΙΑ
ΜΠΟΡΕΙ
ΝΑ ΕΠΗΡΕΑΣΕΙ
ΘΕΤΙΚΑ ΤΟ
ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑ ”

1 ΠΟΤΕ ΕΝΑ ΖΕΥΓΑΡΙ ΕΙΝΑΙ ΥΠΟΨΗΦΙΟ ΓΙΑ ΕΞΩΣΩΜΑΤΙΚΗ ΓΟΝΙΜΟΠΟΙΗΣΗ;

Η μέθοδος αυτή επιλέγεται όταν τα προβλήματα στο αναπαραγωγικό σύστημα της γυναίκας δεν μπορούν να ξεπεραστούν (π.χ. όταν οι σάλπιγγες είναι αποφραγμένες), όταν το σπέρμα είναι αδύναμο (ολιγοζωοσπερμία), όταν συνυπάρχουν οι δύο παράγοντες που ήδη αναφέρθηκαν, καθώς και όταν έχουν ήδη οδηγηθεί σε αποτυχία άλλες, λιγότερο επεμβατικές μέθοδοι υποβοηθούμενης αναπαραγωγής, όπως οι ενδομητρικές σπερματεγχύσεις. Επιπλέον, μία ακόμη παράμετρος που μπορεί να οδηγήσει το ζευγάρι γρηγορότερα στην επιλογή της εξωσωματικής είναι η ηλικία της γυναίκας. Εάν η γυναίκα έχει περάσει τα 37-38 έτη και το ζευγάρι δεν μπορεί να συλλάβει φυσιολογικά, συνήθως προτείνεται η εξωσωματική γονιμοποίηση προκειμένου να μη χαθεί πολύτιμος χρόνος με άλλες μεθόδους (π.χ. σπερματεγχύσεις, προγραμματισμένες επαφές), δεδομένου ότι η γυναικεία γονιμότητα φθίνει με την πάροδο του χρόνου. Μετά τα σαράντα μειώνεται κατακόρυφα η ικανότητα μιας γυναίκας να συλλάβει, επειδή οι ωοθήκες παράγουν ωάρια φτωχότερης ποιότητας, σε μικρότερο αριθμό και με αυξημένο ποσοστό χρωμοσωματικών ανωμαλιών.



“ Η ΕΞΩΣΩΜΑΤΙΚΗ
ΔΕΝ ΜΠΟΡΕΙ
ΝΑ ΓΥΡΙΣΕΙ ΤΟ
ΒΙΟΛΟΓΙΚΟ ΡΟΛΟΪ
ΠΙΣΩ. ΕΙΝΑΙ ΣΦΑΛΜΑ
Η ΚΑΘΥΣΤΕΡΗΣΗ ΤΗΣ
ΕΓΚΥΜΟΣΥΝΗΣ ΜΕ
ΤΟ ΣΚΕΠΤΙΚΟ ΟΤΙ Η
ΕΞΩΣΩΜΑΤΙΚΗ ΘΑ
ΔΩΣΕΙ ΤΗ ΛΥΣΗ ”

2 ΠΟΙΕΣ ΤΕΧΝΙΚΕΣ ΕΦΑΡΜΟΖΟΝΤΑΙ;

Στα κέντρα εξωσωματικής γονιμοποίησης εφαρμόζεται είτε η «κλασική» εξωσωματική γονιμοποίηση είτε η μέθοδος της μικρογονιμοποίησης. Στην πρώτη περίπτωση τα ωάρια και τα σπερματοζώρια τοποθετούνται μαζί σε ένα τρυβλίο (δισκάκι) του εργαστηρίου και αφήνονται να γονιμοποιηθούν χωρίς καμία παρέμβαση. Στη δεύτερη περίπτωση εισάγεται από ένα σπερματοζώριο απευθείας μέσα σε κάθε ωάριο.

Η επιλογή της μεθόδου εξαρτάται από την ποιότητα του σπέρματος, καθώς και από την αιτία της υπογονιμότητας του ζευγαριού. Η κλασική εξωσωματική λόγω χάρη επιλέγεται όταν η αιτία της υπογονιμότητας εντοπίζεται στις σάλπιγγες της γυναίκας, ενώ το σπέρμα είναι καλής ποιότητας. Η μικρογονιμοποίηση επιλέγεται όταν η αιτία της υπογονιμότητας είναι ο ανδρικός παράγοντας ή όταν η υπογονιμότητα είναι αγνώστου αιτιολογίας (π.χ. μπορεί μεν οι δείκτες ποιότητας του σπέρματος να είναι ικανοποιητικοί, ωστόσο δεν επιτυγχάνεται γονιμοποίηση). Επίσης, σε περιπτώσεις υπογονιμότητας αγνώστου αιτιολογίας ενδέχεται οι δύο μέθοδοι να εφαρμοστούν παράλληλα, π.χ. στα μισά ωάρια να γίνει κλασική εξωσωματική και στα άλλα μισά να γίνει μικρογονιμοποίηση με στόχο την εξασφάλιση της γονιμοποίησης.



Η τριχόπτωση

ΣΤΟ ΜΙΚΡΟΣΚΟΠΙΟ

Ο τύπος του μακρυμάλλη επαναστάτη αποτελούσε πριν από τρεις περίπου δεκαετίες το ανδρικό πρότυπο ομορφιάς. Ευτυχώς, τα πράγματα βελτιώθηκαν για όσους αντιμετώπιζαν προβλήματα τριχόπτωσης, όταν γύρω στη δεκαετία του '90

το ξύρισμα του κεφαλιού έγινε μόδα. Από τους πρώτους που λάνσαραν το νέο στυλ ήταν ο Bruce Willis, τον οποίο ακολούθησαν στη συνέχεια πολλοί - διάσημοι και μη. Πέρα, όμως, από τις επιταγές της μόδας, τα μαλλιά συνδέονταν πάντα με

την ισχύ και την εξουσία, από την ιστορία του Σαμψών, ο οποίος έχασε τη δύναμή του όταν η Δαλιδά του έκοψε το μακρύ του μαλλί, μέχρι την αρχαία Ελλάδα, όπου πολλοί θεοί και ήρωες παριστάνονταν με πλούσια κόμη.

Σύμβολο δύναμης και ανεξαρτησίας, τα μαλλιά είναι πλήγμα για την αυτοπεποίθησή μας όταν αρχίζουν να πέφτουν. Μπορεί η τριχόπτωση να μην έχει καμία απολύτως επίπτωση στην υγεία μας, επηρεάζει όμως σημαντικά τον ψυχισμό μας.

ΑΠΟ ΤΗ **ΜΥΡΤΩ ΑΝΤΩΝΟΠΟΥΛΟΥ**
ΚΑΙ ΤΗΝ **ΚΑΤΕΡΙΝΑ ΤΣΙΛΙΜΙΔΟΥ**

Ενότητα 1η

Η ΑΝΑΤΟΜΙΑ ΜΙΑΣ ΤΡΙΧΑΣ

Η ζωή της τρίχας

Η τρίχα μας περνάει από τρεις φάσεις εξέλιξης:

1 Την αναγεννή, που διαρκεί 2-6 χρόνια, διάστημα κατά το οποίο η τρίχα αναπτύσσεται.

2 Την καταγεννή, που διαρκεί περίπου 1 μήνα. Κατά το διάστημα αυτό, η τρίχα εξασθενεί και προετοιμάζεται για την πτώση της.

3 Την τελογεννή, που διαρκεί περίπου 5 μήνες και αποτελεί το τελευταίο στάδιο ζωής της τρίχας, η οποία πέφτει. Ωστόσο, η ρίζα της εξακολουθεί να υπάρχει, οπότε ύστερα από ένα χρονικό διάστημα τα μαλλιά ξαναγεννιούνται.

Πόσες τρίχες χάνουμε;

Οι περισσότεροι από εμάς χάνουμε καθημερινά 50-100 τρίχες από τα μαλλιά μας, στη θέση των οποίων φυτρώνουν νέες. Όταν, όμως, αρχίσουμε να χάνουμε διπλάσιο αριθμό για διάστημα μεγαλύτερο των 2 μηνών, θα πρέπει να επισκεφτούμε έναν δερματολόγο και να αναζητήσουμε την αιτία.

Η φυσιολογική τριχόπτωση

Αν χάνουμε αρκετές τρίχες το φθινόπωρο (η τριχόπτωση παρατηρείται κυρίως το φθινόπωρο, αλλά και την άνοιξη), δεν υπάρχει απολύτως κανένας λόγος ανησυχίας, αφού αυτού του τύπου η τριχόπτωση ονομάζεται εποχική και είναι απολύτως φυσιολογική. Θεωρείται ότι οφείλεται στο γεγονός ότι το καλοκαίρι όλα εξελίσσονται πιο γρήγορα (π.χ. ανάπτυξη μαλλιών, νυχιών), επομένως και η πτώση των μαλλιών μέσα στο επόμενο διάστημα, κατά τους φθινοπωρινούς δηλαδή μήνες, είναι μεγαλύτερη. Φυσιολογική είναι η τριχόπτωση και μετά την εγκυμοσύνη. Αυτό συμβαίνει γιατί κατά τη διάρκειά της οι γυναίκες δεν χάνουν καθόλου τρίχες, με αποτέλεσμα, περίπου 3-4 μήνες μετά τη γέννα, τα μαλλιά που δεν έπεφταν όλον αυτόν τον καιρό να πέφτουν πια ομαδικά. Δεν υπάρχει όμως λόγος ανησυχίας, καθώς η κατάσταση ομαλοποιείται στο επόμενο διάστημα, κατά το οποίο φυτρώνουν οι νέες τρίχες.

Κάντε το τεστ

Για να καταλάβουμε αν πράγματι χάνουμε περισσότερες τρίχες από το φυσιολογικό, δεν έχουμε παρά να κάνουμε το παρακάτω τεστ: Αφήνουμε 3 ημέρες τα μαλλιά μας αλουστα και το επόμενο πρωί, χωρίς να τα χτενίσουμε, περνάμε πολλές φορές τα χέρια μας μέσα από τα μαλλιά μας. Αν μείνουν στα δάχτυλά μας πάνω από 20 τρίχες, καλό θα ήταν να αναζητήσουμε την αιτία της τριχόπτωσης. Επίσης, οδηγός μας στο ότι κάτι δεν πάει καλά με τα μαλλιά μας μπορεί να είναι και η ποιότητα της τρίχας. Αν τον τελευταίο καιρό παρατηρούμε ότι η τρίχα μας είναι λεπτή και εύθραυστη, καλό θα ήταν να επισκεφτούμε έναν δερματολόγο, αφού στους περισσότερους τύπους τριχόπτωσης η τρίχα πριν πέσει είναι ιδιαίτερα εξασθενημένη.

Πώς μας επηρεάζει ΤΟ ΦΩΣ;

Χωρίς το φως δεν θα υπήρχε ζωή. Ασφαλώς μιλάμε για το φυσικό φως, αλλά στις μέρες μας θα μας ήταν αδύνατον να ζήσουμε και χωρίς το τεχνητό φως. Ας γνωρίσουμε καλύτερα πώς αλληλεπιδρούν με την υγεία μας, τη διάθεσή μας, τον ύπνο μας...

ΑΠΟ ΤΗΝ **ANNA ΔΑΛΛΑ**

Στην εποχή μας περνάμε το μεγαλύτερο μέρος της ημέρας μας υπό τεχνητό φωτισμό. Μια κατάσταση όχι και ιδιαίτερα ευχάριστη τόσο για την όραση όσο και για την υγεία και τη διάθεσή μας. Ο οργανισμός μας είναι φτιαγμένος για να λειτουργεί υπό το φυσικό φως, το οποίο τίποτε δεν θα μπορέσει ποτέ να αντικαταστήσει επάξια. Δυ-

στυχώς, όμως, λόγω των συνθηκών, το χρονικό διάστημα που βλέπουμε χάρη στο τεχνητό φως όλο και αυξάνεται. Γι' αυτό και είναι σκόπιμο να γνωρίζουμε -τόσο για το τεχνητό όσο και για το φυσικό φως, γιατί κι αυτό δεν είναι πάντα αθώο- πώς και πότε μας ωφελούν και αντίστοιχα πώς και πότε μας βλάπτουν.

1 ΣΒΗΝΟΥΜΕ ΤΟ ΦΩΣ ΓΙΑ ΚΑΛΥΤΕΡΟ ΥΠΝΟ

Ο ανθρώπινος κύκλος ύπνου και αφύπνισης καθορίζεται από το φυσικό φως. Έτσι, υπό φυσιολογικές συνθήκες, όταν πέφτει το φυσικό φως, ο οργανισμός μας αρχίζει να εκκρίνει τη μελατονίνη, την ορμόνη του ύπνου. Αν εκείνη την ώρα εκτεθούμε σε δυνατό τεχνητό φως, καθυστερούμε την έλευση του ύπνου. Οι ειδικοί προτείνουν, λοιπόν, να επιλέγουμε ένα απαλό και ζεστό φως τις ώρες πριν πέσουμε για ύπνο, για παράδειγμα κίτρινο ή πορτοκαλί. Επίσης, συμβουλεύουν να σβήνουμε όλα τα φώτα όταν πρόκειται να κοιμηθούμε, ώστε να μην επηρεάζουν την ποιότητα του ύπνου μας. Μάλιστα, προτείνουν να αφήνουμε το φωτάκι νυκτός αναμμένο για τα παιδιά μέχρι να αποκοιμηθούν και στη συνέχεια να σβήνουμε ακόμη και αυτό. Πολύ αυστηροί εμφανίζονται ακόμα και με τη χρήση του λάμπτοπ, του iPad και του κινητού για αρκετή ώρα σε σκοτεινές συνθήκες. Όλα τα παραπάνω είναι σημαντικά να τα σεβόμαστε κυρίως τους χειμερινούς μήνες που ο οργανισμός μας έχει ανά-

γκη από περισσότερο ύπνο και που είμαστε προγραμματισμένοι να εκτιθέμεθα στο ηλιακό φως λιγότερες ώρες καθημερινά. Αντίθετα, το πρωί, όσοι από εμάς δυσκολευόμαστε να ξυπνήσουμε, μπορούμε να ανάψουμε ένα φως για να βοηθηθούμε να μπούμε στη διαδικασία της αφύπνισης.

2 ΛΙΓΟΤΕΡΟ ΤΕΧΝΗΤΟ ΦΩΣ, ΚΑΛΥΤΕΡΗ ΔΙΑΘΕΣΗ

Το φως δεν επηρεάζει μόνο τον ύπνο μας, αλλά και την ψυχοσυναισθηματική μας κατάσταση. Η λύση είναι να εκτιθέμεθα όσο περισσότερο μπορούμε καθημερινά στο φυσικό φως. Γι' αυτό και τους χειμωνιάτικους μήνες η διά-

θεσή μας είναι πιο πεσμένη, κυρίως στις χώρες που έχουν λιγότερη ηλιοφάνεια. Αυτός είναι και ο λόγος για τον οποίο το τεχνητό φως, πιο αδύναμο από το ηλιακό, συχνά επιδρά αρνητικά στην ψυχολογία μας. Μάλιστα, πρόσφατη έρευνα που δημοσιεύτηκε στο ιατρικό επιστημονικό περιοδικό «Molecular Psychiatry» συνέδεσε την αύξηση των κρουσμάτων κατάθλιψης τα τελευταία 50 χρόνια με την αύξηση της χρήσης του ηλεκτρικού φωτισμού. Σύμφωνα με τους ειδικούς που έκαναν την έρευνα, είναι σκόπιμο να προσπαθούμε να περιορίζουμε όσο το δυνατόν περισσότερο την έκθεσή μας στο τεχνητό φως, κυρίως όταν βραδιάζει. Ευκολότερο να το λέμε όμως παρά να το κάνουμε.

“ 1,6 ΔΙΣΕΚΑΤΟΜΜΥΡΙΑ ΑΝΘΡΩΠΟΙ ΣΤΟΝ ΠΛΑΝΗΤΗ ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΟΥΝ ΤΕΧΝΗΤΟ ΦΩΤΙΣΜΟ ΜΕ ΒΑΣΗ ΤΗ ΦΩΤΙΑ (Π.Χ. ΚΕΡΙΑ, ΛΑΜΠΕΣ ΠΕΤΡΕΛΑΙΟΥ), ΕΠΕΙΔΗ ΔΕΝ ΕΧΟΥΝ ΠΡΟΣΒΑΣΗ ΣΕ ΗΛΕΚΤΡΙΚΟ ΡΕΥΜΑ ”



ΔΙΑΙΤΑ

για γλυκατζήδες

Πώς μπορούμε να τιθασεύσουμε τις παρορμήσεις μας, να σταματήσουμε τις γλυκές ατασθαλίες και να ξαναφέρουμε την ισορροπία στην καθημερινή μας διατροφή;

ΑΠΟ ΤΗΝ **ANNA ΔΑΛΛΑ**

Όταν τίποτε δεν πάει καλά, καταφεύγουμε στην παρηγοριά μας: ένα κομμάτι σοκολάτα που υπάρχει πάντα στο ντουλάπι μας ή ένα γλυκό σνακ από το περίπτερο. Έτσι, όμως, δεν μπορούμε να χάσουμε βάρος. Αντίθετα, βλέπουμε τον δείκτη της ζυγαριάς μας να παραμένει σταθερός ή ακόμα χειρότερα

να ανεβαίνει επικίνδυνα. Κάθε βράδυ παίρνουμε την απόφαση: «Από αύριο κομμένα τα γλυκά, θα κάνω αυστηρή διαίτα» και την επομένη, πριν σουρωπώσει έχουμε ήδη κάνει την αμαρτία, υποκύπτοντας σε έναν ή και περισσότερους γλυκούς πειρασμούς, είτε πρόκειται για ένα κέρασμα στο γραφείο,

λίγη σοκολάτα μετά το μεσημεριανό, ένα κομμάτι κέικ ή ένα κουλουράκι για να συνοδέψουμε τον καφέ μας. Τι μπορούμε να κάνουμε για να σπάσουμε τον φαύλο κύκλο; Να ακολουθήσουμε τις συμβουλές, αλλά και το διατροφικό πρόγραμμα που μας προτείνουν οι ειδικοί.

3 ΒΑΣΙΚΕΣ ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ

→ **ΑΠΟΦΕΥΓΟΥΜΕ ΤΙΣ ΓΛΥΚΕΣ ΛΙΧΟΥΔΙΕΣ** Προσπαθούμε να μην καταναλώνουμε επεξεργασμένα τρόφιμα με γλυκιά γεύση που περιέχουν ζάχαρη, όπως για παράδειγμα μπισκότα, καραμέλες, αρτοποιασκευάσματα κ.ά.

→ **ΕΠΙΛΕΓΟΥΜΕ ΤΡΟΦΙΜΑ ΜΕ ΧΑΜΗΛΟ ΓΛΥΚΑΙΜΙΚΟ ΔΕΙΚΤΗ** Τέτοια τρόφιμα είναι π.χ. οι φακές, τα ωμά καρότα, οι πατάτες, το κινόα, η ντομάτα, τα ζυμαρικά (που δεν είναι παραβρασμένα), το καστανό ρύζι, τα μανιτάρια, τα φασολάκια, το μαρούλι, τα χόρτα, τα κρεμμύδια, τα αχλάδια, τα ακτινίδια, τα μήλα, τα φρούτα του δάσους, το γιαούρτι, το γκρέιπφρουτ κ.ά. Αυτά τα τρόφιμα δεν ανεβάζουν απότομα το σάκχαρο στο αίμα και επίσης μας κρατούν χορτάτους για περισσότερη ώρα.

→ **ΣΤΟΧΕΥΟΥΜΕ ΣΤΑ ΤΡΟΦΙΜΑ «ΔΕΛΕΑΡ»** Ένα κομμάτι πίτσα μαργαρίτα, μία κρέπα ή ένα γλυκό πλούσιο σε πρωτεΐνες (π.χ. ρυζόγαλο), που μπορούμε να τα καταναλώνουμε για ένα διάστημα 6-8 εβδομάδων μέχρι να τα αποκλείσουμε τελικά από τη διατροφή μας, μας βοηθούν να ξεχάσουμε σιγά-σιγά τις γλυκές παρασπονδίες και να οδηγηθούμε σε μια πιο «αλμυρή» και αργότερα πιο «λογική» διατροφή.

5 ΤΡΟΦΙΜΑ ΚΑΤΑ ΤΟΥ ΤΣΙΜΠΟΛΟΓΗΜΑΤΟΣ

→ **ΕΝΑ ΚΟΜΜΑΤΙ ΦΡΟΥΤΟ ΚΟΜΠΟΣΤΑ ΣΕ ΦΥΣΙΚΟ ΧΥΜΟ ΚΑΙ ΟΧΙ ΣΕ ΣΙΡΟΠΙ** Είναι «γλυκό» και ταυτόχρονα υγιεινό.

→ **ΤΟ ΑΧΛΑΔΙ ΚΑΙ ΤΟ ΜΗΛΟ** Μας κόβουν την πείνα και τη λιγούρα χωρίς να είναι υπερβολικά γλυκά.

→ **ΤΟ ΓΙΑΟΥΡΤΙ ΜΕ 2% ΛΙΠΑΡΑ** Μας δίνει την εντύπωση του επιδορπίου χωρίς όμως να είναι γλυκό.

→ **ΜΙΑ ΚΟΥΤΑΛΙΑ ΤΥΡΙ ΤΥΠΟΥ ΚΟΤΑΤΖ'Η ΚΑΤΙΚΙ** Μας χορταίνει χωρίς να μας επιβαρύνει θερμιδικά.

→ **ΕΝΑ ΡΥΖΟΓΑΛΟ** Μας δίνει μια γλυκιά απόλαυση και μας χορταίνει, χωρίς να είναι πολύ επιβαρυντικό.

“ ΤΑ ΜΗΛΑ ΚΑΙ ΤΑ ΑΧΛΑΔΙΑ ΕΙΝΑΙ ΑΠΟ ΤΑ ΦΡΟΥΤΑ ΠΟΥ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΠΡΟΤΙΜΑΜΕ. ΘΑ ΜΑΣ ΒΟΗΘΗΣΟΥΝ ΝΑ ΕΛΕΓΞΟΥΜΕ ΤΙΣ ΓΛΥΚΕΣ ΛΙΓΟΥΡΕΣ ”

