

# F<sup>♥</sup>CK THE DIET

Σταμάτα τις δίαιτες,  
ξεκίνα να ζεις

---

**ΒΑΣΙΛΕΙΟΣ Ε. ΚΑΤΣΙΛΑΣ**





# Περιεχόμενα

Ευχαριστίες 11

**Εισαγωγή • Είναι το βιβλίο αυτό για μένα; 13**

Δεν απαιτούνται δραστικές αλλαγές! 15

Στον βωμό του ιδεατού σώματος 15

**Κεφάλαιο 1 • Όσα δεν σου είπε κανείς 18**

Lifestyle αδυνατίσματος 19

Φάε με ηρεμία, το θέλει η πέψη σου 20

Τι συμβαίνει αφού βάλουμε την τροφή στο στόμα; 23

Τι γίνεται όταν τρώμε βιαστικά και με άγχος; 24

Mindful eating ή αλλιώς ενσυνείδητη διατροφή 25

Μετά τη χώνεψη τι συμβαίνει; 28

Δεν χορταίνεις εύκολα και συνεχίζεις να πεινάς μετά το γεύμα; 30

Τεχνική για να αποφεύγεις το περιττό τοιμπολόγημα 30

Πώς να φας το γλυκό σου χωρίς να σε φάει 31

Ποιος είναι ο μηχανισμός που ενεργοποιείται όταν βάλουμε γλυκό στο στόμα; 35

Βρέθηκε το χάπι αδυνατίσματος... 37

Αποτελέσματα έρευνας 38

Πού πηγαίνει το λίπος όταν «καίγεται»; 40

Στη δίαιτα όμως χάνεις μόνο λίπος; 42

Το μυστικό για να χάνεις τοπικό λίπος 42

Σημεία κλειδιά για να κρατήσεις 43

Ο δρόμος για γρήγορη απώλεια 43

Η σημασία της άσκησης 44

Το παραπάνω φαγητό ή βάρος θα το πάρει το παιδί σε ύψος; 45

Η εξέλιξη των λιποκυττάρων 46

Τα λιποκύτταρα αντεπιτίθενται με ορμόνες! «Τάισέ με!» 47

Διατήρηση Απώλειας Βάρους; Μακροπρόθεσμος έλεγχος των λιποκυττάρων 48

Συνδέεται το έντερο με την ευτυχία; 48

Τι είναι το εντερικό μικροβίωμα; 49

Πώς το στρες της καθημερινότητας επηρεάζει το έντερο; 49

Καλύτερη προίκα για ένα παιδί: το μικροβίωμα 50

Η σημασία του θηλασμού για το εντερικό μικροβίωμα 50



Μικροβίωμα ενηλίκων	51
Φλεγμονή στο έντερο και ψυχολογία	52
Πρεβιοτικά και ψυχολογία	52
Προβιοτικά για τη θεραπεία του εντέρου και της διάθεσης	53
Ποια τρόφιμα βοηθούν τον άξονα μικροβιώματος - εντέρου - εγκεφάλου (MGB)	54
Είμαστε ότι τρώμε τελικά	55
Κάθεσαι σωστά στην τουαλέτα;	56
Συμβουλές για απροβλημάτιστη αφόδευση	58
Συμβουλές κατά της δυσκοιλιότητας	60
Πώς ορίζεται όμως η δυσκοιλιότητα;	60
8 χρήσιμες συμβουλές κατά της δυσκοιλιότητας	61
«Ποια τρόφιμα να επιλέξεις;»	61
Τι να προσέξεις στα τρόφιμα που περιέχουν φυτικές ίνες;	62
Η αλλαγή δεν έρχεται από τα τρόφιμα που τρώμε!	65
Οικονομική κατάσταση: πώς επιδρά στη διατροφή;	66
Άσκηση για ευκολότερη αλλαγή συμπεριφορών	68
Νευροπλαστικότητα εγκεφάλου	69
Παραδείγματα από μικρές αλλαγές που θα σε βοηθήσουν	71
Τι επιπτώσεις έχουν τα γλυκαντικά στο έντερό μας	75
Σοκολάτα υγείας ή Σοκολάτα γάλακτος: Η απάτη του αιώνα;	76
Η επιρροή της αγάπης στην περιφέρεια μέσης: Η σχέση μας παχαίνει;	78
Ο λόγος που είναι σημαντικός να μοιράζεις τα γεύματα στη μέρα	80
Στρες και διατροφή	81
Ο μηχανισμός του στρες	81
Ο χορός των ορμονών με στόχο την αντιμετώπιση πιθανών κινδύνων	82
Κορτιζόλη: Η επόμενη κίνηση μετά την αδρεναλίνη. Πώς «αλλάζει» τον οργανισμό;	82
Πότε το στρες γίνεται επικίνδυνο;	83
Στιγμιαίο και χρόνιο στρες: Πώς λειτουργούν οι ορμόνες	84
Ρεαλιστικό αποτέλεσμα	84
Σημασία του ύπνου	85
Τι είναι ο ύπνος;	86
Η ηλεκτρική δραστηριότητα του εγκεφάλου στις δύο καταστάσεις - Ηλεκτροεγκεφαλογράφημα (EEG)	86
Εξέλιξη των σταδίων ύπνου κατά τη διάρκεια της νύχτας	87
Απαιτήσεις ύπνου	89
Ποιότητα / διαταραχή ύπνου	89
Χρονισμός του ύπνου (κικκάδια φάση)	90



Από Πού Ελέγχεται Το Κιρκάδιο Βιολογικό Ρολόι;	92
Ρυθμισμένο Κιρκάδιο Ρολόι	93
Ασυγχρόνιστος Κιρκάδιος Ρυθμός	93
Ρουτίνα ύπνου	95
Ο περιορισμός του ύπνου (ποσότητα) έχει αρνητική επίδραση	97
Πρακτικές συμβουλές και οδηγίες για καλό ύπνο	98
Το βραδινό μετά τις 20:00 παχαίνει;	100
Η παχυσαρκία είναι επιλογή;	101
Πρότυπα ομορφιάς με φόντο την παχυσαρκία	101
Το κάθε σώμα τελικά είναι μοναδικό;	103
Η πιο υγιεινή κουζίνα στον κόσμο η ελληνική	105

---

## **Κεφάλαιο 2 • Όσα θα ήθελε να ξέρεις κάθε Διαιτολόγος και παρακίνηση για ξεκίνημα διατροφής** **106**

Σημασία της ισορροπημένης διατροφής	107
Υπάρχει καλύτερη δίαιτα;	107
Ποιες είναι οι 5 ομάδες τροφίμων και τι περιλαμβάνουν	108
Εποχικά προϊόντα	108
Γενικές συμβουλές που καλό είναι να θυμάσαι	109
Ισοδύναμα τροφίμων	110
Αλκοόλ και αλκοολούχα ποτά	118
Διατροφικές ετικέτες: Πώς να τις διαβάσω σωστά;	120
Τρόποι μαγειρικής	122
Πώς να μαγειρέψω πιο υγιεινά στο σπίτι μου;	123
Προγραμματισμός - Προετοιμασία γεύματος	124
Οδηγίες για τη σωστή αποθήκευση τροφίμων	125
Επεξεργασμένο κρέας και αλλαντικά	127
Σημασία του ύπνου για τον διατροφικό στόχο	128
Η συμπεριφορά μου απέναντι στο φαγητό	129
Ρυθμός απώλειας βάρους	131
Η σχέση μου με τη ζυγαριά	132
Ακυρώσεις ραντεβού	135
Cheat meal ή Cheat day	137
Ανοσοποιητικό σύστημα: Υπάρχουν συγκεκριμένα τρόφιμα τα οποία μπορούν να το ενισχύσουν;	138
Παρακίνηση για ξεκίνημα άσκησης	140
Σημασία άσκησης	141



Τι σνακ μπορώ να φάω πριν και μετά την προπόνησή μου;	141
Βιολογικό ρολόι - Κιρκάδιος ρυθμός	142
Η σημασία των ενδιάμεσων γευμάτων	143
Ο μηχανισμός γλυκόζης σε προκαθορισμένα γεύματα	143
Μύθοι και αλήθειες	144
Τι να φάω όταν βλέπω ταινία;	147
Θέλω να βελτιώσω το πεπτικό μου, τι να κάνω;	147
Διατροφικές ανάγκες στα διάφορα στάδια της ζωής	148
Σχεδιασμός διατροφής	148

---

### **Κεφάλαιο 3 • Οργάνωση σπιτιού και κουζίνας** **159**

Άρωμα = Κατανάλωση...	160
Οικονομικές αλλά και θρεπτικές επιλογές από κάθε κατηγορία τροφίμου:	
Πώς θα το πετύχεις	163
Εργαλεία για προγραμματισμό των εβδομαδιαίων γευμάτων	166
Δημιούργησε ένα σχέδιο για το σουπερμάρκετ	167
Ξεπερνώντας τα εμπόδια που προκύπτουν για μια ισορροπημένη διατροφή	170
Σύνοψη πρακτικών tips για τον σχεδιασμό θρεπτικών γευμάτων	172

---

### **Κεφάλαιο 4 • Ψυχολογία στη διατροφή** **174**

Περιοριστικές πεποιθήσεις	175
Είναι ακίνδυνες οι περιοριστικές πεποιθήσεις;	179
Μπορώ να απαλλαγώ από τις περιοριστικές πεποιθήσεις;	179
Υπάρχουν τρία βήματα με τα οποία μπορείς να ξεπεράσεις τις περιοριστικές πεποιθήσεις	180
Συνδέεται το συναίσθημα με το «να ανοίξω το ψυγείο;»	182
Δουλεύοντας τις δικές μας περιοριστικές πεποιθήσεις	186
Ο άνθρωπος δεν αλλάζει με κίνητρο τον φόβο	188
Κάνε το υπερφαγικό σου κορυφαίο	188
Αξίζει να προστατευόμαστε από φίλους, εχθρούς, ακόμη και από την ίδια μας την οικογένεια;	192
Γιατί να εκφράζω αυτά που αισθάνομαι	192
Σημασία έκφρασης των συναισθημάτων	193
Τρόποι για να εκφράσεις τα συναισθημάτά σου	194
Αποδοχή αρνητικών συναισθημάτων	195
Πώς να ξεχωρίσεις τη συναισθηματική από την πραγματική πείνα	195



Εύκολοι τρόποι για να ξεχωρίζω την πραγματική από τη συναισθηματική πείνα	197
Ο φαύλος κύκλος του συναισθηματικού φαγητού	198
Τακτικές για να ελέγξεις το συναισθηματικό φαγητό	198
Πειπθίσεις που περνάνε από γενιά σε γενιά	202
Διαταραχές πρόσληψης τροφής - μια σύγχρονη μάστιγα	204
Οι επιπτώσεις της μειωμένης πρόσληψης τροφής	206
Οι ψυχολογικές επιπτώσεις της μειωμένης πρόσληψης τροφής	206
Τρόποι που μπορούμε να ανιχνεύσουμε την ύπαρξη μιας διαταραγμένης διατροφικής συμπεριφοράς	211
Ερωτηματολόγιο Διατροφικής Συμπεριφοράς - Eating Attitudes Test (EAT 26)	211

---

## **Κεφάλαιο 5 • Τρόφιμα που αποφεύγω** **214**

Υπάρχουν συγκεκριμένα τρόφιμα που με κάνουν πιο έξυπνο;	216
Γιατί οι τηγανητές πατάτες σε ένα κατάστημα είναι τόσο επιζήμιες για την υγεία μας;	218
Τι είναι αυτό που τελικά είναι βλαβερό στα τηγανητά τρόφιμα;	219
Οι επιπτώσεις της υπέρμετρης κατανάλωσης αναψυκτικών τύπου κόλα και οι έξυπνες αντικαταστάσεις τους	220
Τι προκαλεί η κατανάλωση αναψυκτικών τύπου κόλα στο αίμα;	221
Οι έξυπνες αντικαταστάσεις των αναψυκτικών αυτών	222
Η κατάλληλη σωματική άσκηση	223
Με ποιους παράγοντες υγείας σχετίζεται η άσκηση;	223
Συνέπειες της σωματικής αδράνειας	225
Όταν κάνουμε άσκηση γιατί να σκεφτούμε τη διατροφή;	225
Ατομικές Ενεργειακές Ανάγκες	226
Τι αναλογία μακροθρεπτικών θα πρέπει να χρησιμοποιώ;	227
Χρυσός κανόνας διατροφής για την άσκηση - Αύξησε τα καύσιμα (ακόμα κι αν ο στόχος σου είναι να χάσεις βάρος)	228
Καλής Ποιότητας Υδατάνθρακες	229
Γιατί οι Υδατάνθρακες είναι τόσο σημαντικοί;	229
Τι γίνεται με την πρωτεΐνη;	231
Έξυπνες Τεχνικές για Πρόσληψη Πρωτεΐνης	233
Στόχοι προ-αγωνιστικού γεύματος	234
Γεύμα πριν την άσκηση	235
Χρόνος πέψης μακροθρεπτικών συστατικών	235
Αγωνιστική & προπονητική φόρτωση	236
Το Compound Effect στη Διατροφή: Χτίσε το Μέλλον Σου, Μέρα με τη Μέρα	237



Συνδυασμός compound effect και διατροφής	239
Προσέγγιση «Μαστίγιο»	240
Ωφέλιμοι και επιζήμιοι κύκλοι	240
Δίαιτα συντήρησης ή δίαιτα δικαιολογίας;	242
Η Μηλιά και τα μήλα: Καλλιεργώντας τον εαυτό σου	242
Εργαλείο προόδου διατροφικής συμπεριφοράς	245

---

<b>Βιβλιογραφία</b>	<b>246</b>
---------------------	------------





## Ευχαριστίες

Με μεγάλη χαρά και συγκίνηση σε καλωσορίζω στον μοναδικό κόσμο του βιβλίου μου. Ένα έργο που πέρασε από όλα τα στάδια της δημιουργίας για να φτάσει στα χέρια σου.

Το βιβλίο αυτό με άλλαξε τόσο ως επιστήμονα όσο και ως άνθρωπο κατά τη διάρκεια της συγγραφής του. Με οδήγησε μέσα από διάφορα απαιτητικά ψυχολογικά και συναισθηματικά μονοπάτια.

Ξεκίνησα αρχικά με ενθουσιασμό, μια πηγαία δημιουργική ενέργεια καθώς η ιδέα σχηματιζόταν στο μυαλό μου. Στη συνέχεια, αντιμετώπισα το αίσθημα της αυτοαμφισβήτησης και την ανησυχία για τα εμπόδια και τις προκλήσεις που μπορεί να προέκυπταν. Με επιμονή, αφοσίωση και προσπάθεια, δεσμεύτηκα στον εαυτό μου πως αυτό το βιβλίο θα αλλάξει τον κόσμο. Κατά τη διάρκεια των χρόνων, ένιωθα απογοήτευση όταν τα πράγματα δεν πήγαιναν όπως τα είχα σχεδιάσει, και συχνά αντιμετώπιζα ψυχική και σωματική κόπωση από την πολύπλευρη καθημερινότητά μου. Όμως, αποδέχτηκα ότι η συγγραφή δεν είναι απλή διαδικασία και προχώρησα αρμονικά με τη φυσική ωρίμανση του βιβλίου μέσα στον χρόνο, τις εμπειρίες από την καθημερινή διαιτολογική πράξη, τον αναστοχασμό και τη μάθηση.

Αυτή η διαδρομή δεν ήταν μοναχική και θα ήθελα να ευχαριστήσω μερικούς ιδιαίτερους ανθρώπους που έπαιξαν καθοριστικό ρόλο στην ολοκλήρωση αυτού του έργου.

Πρώτα απ' όλα, θέλω να εκφράσω τη βαθύτατη ευγνωμοσύνη μου στην οικογένειά μου για την ατέλειωτη υποστήριξη και αγάπη τους: στη γλυκιάτατη μητέρα μου που δεν με περιορίσε ποτέ, στον αγαπητό μου πατέρα που ήταν πάντα στο πλευρό μου και, ασφαλώς, στον μοναδικό αδερφό μου.

Μετά την οικογένειά μου, θέλω να ευχαριστήσω τον μέντορά μου, Ευάγγελο Ζουμπανέα, που μου άλλαξε τον τρόπο σκέψης στον κλάδο της Διαιτολογίας. Το βιβλίο αυτό έρχεται ως συνέχεια της αφιέρωσής του από το βιβλίο THIN... positive: «Στον Βασίλη Κατσίλα με την ευχή να συνεχίσει το σπουδαίο έργο».



Ένα τεράστιο ευχαριστώ στη συνεργάτιδά μου, Εβελίνα Βλαχογιαννη, που στάθηκε στο πλευρό μου. Χωρίς την αμέριστη καθημερινή της βοήθεια, δεν θα ήταν εφικτό να ολοκληρώσω αυτό το βιβλίο. Το ίδιο ισχύει και για όλους τους άμεσους και έμμεσους συνεργάτες μου, για τους οποίους τρέφω αμέριστο σεβασμό και χαίρομαι για την αρμονική μας συνεργασία και συνύπαρξη.

Ένα ιδιαίτερο ευχαριστώ στην εκπληκτική γραφίστρια Ναταλία Ανδρεαδάκη, της οποίας η συνεργασία με συνοδεύει εδώ και χρόνια σε κάθε επίπεδο και ανέλαβε με αφοσίωση τη γραφιστική επιμέλεια. Επίσης, ευχαριστώ θερμά τη Δήμητρα Λιόλιου, που από την πρώτη στιγμή της γνωριμίας μας με έκανε να συνειδητοποιήσω πως συλλαβίζω λάθος ακόμα και την αναπνοή μου, και ανέλαβε φυσικά την επιμέλεια του βιβλίου μου.

Ευχαριστώ θερμά τον εκδότη μου και τη Γλυκερία Δημητροπούλου, που πίστεψαν σε μένα και στο έργο μου από την πρώτη στιγμή, κάνοντάς με να νιώσω σαν οικογένεια στη Διόπτρα. Δεν μπορώ να μην αναφέρω στις ευχαριστίες τη Γιάννα, που ήταν το έναυσμα για να έρθω σε επαφή με τον εκδοτικό οίκο.

Ένα μεγάλο ευχαριστώ αξίζει επίσης στους φίλους μου, που στάθηκαν δίπλα μου σε κάθε βήμα αυτής της πορείας, προσφέροντας αδιάκοπη υποστήριξη και ενθάρρυνση.

Κλείνοντας, θέλω να ευχαριστήσω εσένα, αγαπητέ αναγνώστη, για την επιλογή σου να διαβάσεις το βιβλίο μου. Η υποστήριξή σου είναι το μεγαλύτερο κίνητρο για να συνεχίσω να γράφω.

Το βιβλίο αυτό πηγάζει από μια προσωπική εμπειρία που με σημάδεψε βαθιά και, καθώς το διαβάζεις, θα ανακαλύψεις ποια ήταν και πώς μπορεί να βοηθήσει και εσένα. Η συγγραφή του αποτέλεσε για μένα μια επιτακτική ανάγκη να μοιραστώ μαζί σου τις σκέψεις και τα συναισθήματά μου, προσφέροντας ανακούφιση από το άγχος και τις προσδοκίες που συχνά οδηγούν σε στερητικά μονοπάτια. Ελπίζω να βρεις μέσα στις σελίδες του τις απαντήσεις που αναζητάς και να γίνει μέρος της προσωπικής σου μοναδικής ιστορίας.

Καλή ανάγνωση!

**Με εκτίμηση,**  
**Βασίλειος Ε. Κατσιλάς, PhDc**

*Είναι  
το βιβλίο αυτό  
για μένα;*



Εισαγωγή

**Τ**ο βιβλίο αυτό απευθύνεται σε παιδιά; Σίγουρα όχι, **απευθύνεται σ' εσένα ως ενήλικα** ώστε να μάθεις πώς με απλούς τρόπους και τεχνικές μπορείς να φροντίσεις τον εαυτό σου. Το πιθανότερο είναι να μη σ' το έχει πει κανείς, αλλά η δυσκολία να βρεις ισορροπία στη διατροφή σου οφείλεται στο ότι κανείς δεν σου έχει μάθει τις βασικές δεξιότητες διατροφής.

Το θετικό στοιχείο, βέβαια, είναι πως ο εγκέφαλός σου δεν είναι ένας σκληρός δίσκος που γεμίζει με πληροφορίες, αλλά ένας μυς που συνεχώς μεγαλώνει και ακόμη δεν έχουμε ανακαλύψει μέχρι πού μπορεί να φτάσει.

Οπότε, αν έχεις την εντύπωση πως δεν μπορεί να αλλάξει, να θυμάσαι πως υπάρχει αυτό το φαινόμενο, που ονομάζεται νευροπλαστικότητα, και δεν είναι τίποτε άλλο από την ικανότητα του εγκεφάλου να δημιουργεί νέες συνάψεις που περιέχουν πληροφορίες.

Για να καταλάβεις καλύτερα αυτό που σου λέω, σκέψου τις εγκεφαλικές συνάψεις σαν μια καλωδίωση. Αυτή την καλωδίωση, αν τη χρησιμοποιούμε συχνά έναντι κάποιας άλλης, τελικά η τελευταία παραμερίζεται και ο εγκέφαλος αρχίζει να χρησιμοποιεί αποκλειστικά τη νέα.

Μπορεί να ξεκίνησες να «κάνεις διατροφή» κάποια στιγμή στη ζωή σου και να είδες πως οι παλιές συνήθειες επιστρέφουν έπειτα από κάποιο χρονικό διάστημα. Αυτό δεν πρέπει να σε στεναχωρεί ή να σε προβληματίζει, είναι απόλυτα φυσιολογικό, και σε αυτό το βιβλίο θα σου μάθω τους τρόπους με τους οποίους μπορείς να βρεις τη χρυσή τομή για τη δική σου προσωπική επιτυχία.

Θα μάθεις τις βασικές δεξιότητες που χρειάζεσαι ώστε να αποκτήσεις μια υγιή σχέση με την τροφή και να πετύχεις όποιο διατροφικό αποτέλεσμα έχεις φανταστεί, με βασικό γνώμονα την υγεία και την ευτυχία σου. Σε προειδοποιώ όμως, δεν είναι από τα συνηθισμένα βιβλία όπου ξέρεις τι πρόκειται να διαβάσεις, γεμάτο με πράγματα που έχουν χιλιοειπωθεί.

Μέσα στις επόμενες σελίδες θα ανακαλύψεις πτυχές του εαυτού σου, περιοριστικές σκέψεις, φόβους, και θα γεφυρώσεις τα κενά μεταξύ καθημερινότητας, αντίληψης και γνώσης.

Το αξίωμα που πρέπει να κρατήσεις για τώρα είναι ότι δεν υπάρχει «τέλεια» διατροφή, ούτε υπάρχουν θαυματουργές τεχνικές που απλώς εφαρμόζονται. Ωστόσο, μπορείς να αντλήσεις τεχνικές και εργαλεία και να τα προσαρμόσεις στις προσωπικές σου προτιμήσεις, στην κουλτούρα και στον χαρακτήρα σου, προκειμένου να τα εντάξεις στην καθημερινότητά σου.

## Δεν απαιτούνται δραστικές αλλαγές!

Μικρές προσπάθειες καθημερινά οδηγούν σε μεγάλα αποτελέσματα. Μην προσπαθείς να τα αλλάξεις όλα σε μία μέρα. Όπως και οι πυραμίδες δεν χτίστηκαν σε μία μέρα, έναν μήνα ή έναν χρόνο, έτσι κι εσύ χρειάζεσαι χρόνο και προσπάθεια για να ενσωματώσεις νέες διατροφικές συνήθειες. Μόνο έτσι θα αποκτήσεις μια υγιή διατροφική συμπεριφορά που μπορεί να συμβάλει σε όλες τις πτυχές της υγείας σου: **νοητική, συναισθηματική, ψυχική και σωματική.**

Μπορεί να τρέφεσαι ήδη από την κοιλιά της μητέρας σου, όμως κανένας δεν σου έμαθε να το κάνεις με τρόπο που να φροντίζεις το σώμα σου και να καταλάβεις τα βασικά για το πώς λειτουργεί αυτό το... ρημάδι ή, αλλιώς, αριστούργημα που ονομάζεται **σώμα.**

## Στον βωμό του ιδεατού σώματος

*«Ξεκίνησα διαλειμματική νηστεία, έκανα τη δίαιτα με την ομάδα αίματος, έχω δυσανεξία σε αυτές τις τροφές μετά το τεστ που έκανα, η κετογονική μόνο με αδυνάτισε, σκέφτομαι τη δίαιτα με τις μονάδες, άκουσα για τη δίαιτα Paleo που κάνει ένας φίλος μου αλλά σκέφτομαι να γίνω και vegan. Τι γνώμη έχεις για τα τεστ DNA; Ο λιποδιαλύτης που παίρνω μήπως δεν κάνει δουλειά; Να παίρνω πρωτεΐνη σε σκόνη;»*

Είμαι σίγουρος πως θέλεις και εσύ να ξυπνήσεις μια μέρα και να πεις «Άντε και... αγαπηθείτε εσείς και οι διαίτες σας, καταστροφείς της ευτυχίας και εφευρέτες του πιο παρανοϊκού συστήματος που επινόησε το ανθρωπινό μυαλό».

Τι δεν με πιστεύεις ότι τη δίαιτα την εφηύραμε; Για κάνε μια βόλτα στη φύση και παρατήρησε αν κάποιο ζώο συνειδητά κόβει θερμίδες για να βελτιώσει τη σύσταση του σώματος και την εικόνα του. Προφανώς και δεν θα δεις κανένα.

Το αδυνάτισμα έχει ταυτιστεί με έννοιες που σίγουρα δεν αναδεικνύουν τις πραγματικές διαστάσεις του φαινομένου. Για πολλούς σημαίνει γρήγορα, καλοκαιρί, απισχναντικές δίαιτες, τιμωρία, στέρηση, μονοτονία και άλλα συναφή.

Και σε ρωτώ, τελικά σε παχαίνει το γλυκό, το βραδινό, η πίτσα, το μπέργκερ ή το σουβλάκι; Αλήθεια, όντως αυτά μας παχαίνουν; Συγχώρεσέ με αν σ' το χαλάω, όμως αυτό το αφήγημα πρέπει να τελειώσει. Και μάλιστα άμεσα.

Όσο και αν προσπαθούν να σε πείσουν από κάθε κατεύθυνση, δεν σε παχαίνουν ή, αντίστοιχα, δεν σε αδυνατίζουν συγκεκριμένα τρόφιμα, διότι και η αγελαδίτσα χορταράκι τρώει αλλά δεν θεωρείται και η «γαζέλα» του δάσους.

Φαντάζομαι ότι σιγά-σιγά καταλαβαίνεις πού προσπαθώ να σε οδηγήσω με αυτή τη σκέψη. Δεν μας παχαίνει ούτε μας αδυνατίζει η τροφή, αλλά η συμπεριφορά μας απέναντι σε αυτή. Ένα απλό παράδειγμα είναι ότι το 98% των ανθρώπων που έκαναν βariatρικές επεμβάσεις για να χάσουν το υπερβάλλον σωματικό βάρος, μετά από 2 χρόνια κατέληξαν να τα ξαναπάρουν.

Ήταν αποτυχημένη η επέμβαση; Προφανώς και όχι, μια χαρά έφερε το επιθυμητό αποτέλεσμα. Όμως, δεν άλλαξε κάτι πολύ σημαντικό, και αυτό δεν είναι τίποτα άλλο από τον τρόπο σκέψης και συμπεριφοράς απέναντι στην τροφή.

Ο κόσμος έχει την εντύπωση, πως αν αλλάξει το σώμα του, θα έχει το «μπουσατίρισμα» που χρειάζεται για να μπορέσει να συνεχίσει ή να το διατηρήσει. Όμως αυτή η προσέγγιση είναι απόλυτα λάθος!

## **«Πρώτα θα αλλάξει ο τρόπος σκέψης στη διατροφή και μετά θα αλλάξει το σώμα»**

Πρώτα αλλάζει το μυαλό και μετά οτιδήποτε πάνω μας. Πρώτα θα σε αγαπήσεις και μετά θα πετύχεις τον διατροφικό σου στόχο, διότι πολύ απλά:

## **«Δεν μπορείς να θεραπεύσεις ένα σώμα που μισείς»**

Στην Αγγλία αυτή τη στιγμή δεν μιλούν για δίαιτες αδυνατίσματος, αλλά για προγράμματα διατροφής που αποσκοπούν στην αλλαγή των διατροφικών συνηθειών. Έτσι, η σύγχρονη τάση με την οποία ευθυγραμμίζονται πλέον οι διαιτολόγοι πρέπει να ξεκινά με την προσπάθεια της συστηματικής καταγραφής των ήδη υπάρχουσών συνηθειών. Πάνω σ' αυτές προσαρμόζονται και εξατομικεύονται τα προγράμματα διατροφής, αλλάζοντας και αντικαθιστώντας σταδιακά τις διατροφικές συνήθειες που έχουν επιζήμιες επιπτώσεις στον στόχο που έχουμε καθορίσει.

Αν μια μέρα, περπατώντας στον δρόμο, κλοτσούσες κατά λάθος ένα λυχνάρι και από μέσα του έβγαινε ένα τζίνι που θα σου πραγματοποιούσε 3 ευχές και μια από αυτές ήταν να φτιάξεις το σώμα των ονείρων σου, από την επομένη τι θα έκανες; Οι περισσότεροι διαιτώμενοι μου απαντούν: «Μα προφανώς θα προσπαθούσα να το διατηρήσω». Πολύ όμορφα...

**«Τις συνήθειες που θα κρατούσες για να διατηρήσεις το σώμα των ονείρων σου εφάρμοσέ τες από τώρα, και όσο τις επαναλαμβάνεις θα κοντεύεις προς την απόκτησή του»**

Αυτή είναι η προσέγγιση και η νοοτροπία που οφείλεις να έχεις σχετικά με τη διατροφή.

Σε προτρέπω, πριν συνεχίσεις την ανάγνωση του βιβλίου, να ελέγξεις τον βαθμό της διατροφικής σου συμπεριφοράς και κάθε 3 μήνες να επανέρχεσαι για να δεις κατά πόσο κατεβαίνει το συνολικό σκορ σου. Όσο πιο χαμηλό κάθε τρίμηνο, τόσο μεγαλύτερη η πρόοδος της διατροφικής σου συμπεριφοράς, που έχει άμεσο αντίκτυπο στη σύσταση του σώματός σου.

Βρες τα εργαλεία του βιβλίου παρακάτω



Σκάνανε εδώ

# *Όσα δεν σου είπε κανείς*

*Το λάθος δεν είναι ποτέ σωστό,  
ακόμα και αν όλοι το κάνουν*



# Κεφάλαιο 1



Αν είσαι φανατικός υπέρμαχος μιας συγκεκριμένης δίαιτας, δεν θα σου πάω κόντρα. Μπορεί όμως αυτή η δίαιτα να χαρακτηρίζεται από ένα συγκεκριμένο ποιοτικό χαρακτηριστικό;

## «Τη δίαιτα που ακολουθείς πρέπει να μπορείς να την εφαρμόζεις για το υπόλοιπο της ζωής σου»

αφού βλέπεις ότι η συγκεκριμένη δίαιτα έχει θετική επίδραση πάνω σου.

Αν όμως δεν μπορείς να το κάνεις αυτό και την ακολουθείς μόνο ανά περιόδους, τότε καλό θα ήταν να αναθεωρήσεις. Διότι **ακόμα και η λέξη «δίαιτα» σημαίνει τρόπος ζωής**. Αξίζει να ξεκινήσεις μονάχα εκείνη τη δίαιτα όπου νιώθεις ότι δεν στερείσαι τρόφιμα, σε διατηρεί υγιή και δεν χρειάζεται κόπο. Όλα τα υπόλοιπα είναι απλώς τάσεις της μόδας κι εσύ το φερέφωνο για την εξάπλωσή τους.

Μην πέφτεις στην παγίδα του καιροσκοπισμού και εκείνων που πουλάνε ακριβές ελπίδες. Φρόντισε και αγάπα τον εαυτό σου θέτοντας μακροπρόθεσμους στόχους με βάση την υγεία σου. Η έννοια της υγείας, εκτός από τη σωματική ευεξία, περιλαμβάνει την ψυχική αλλά και την κοινωνική, όχι μόνο την απουσία ασθένειας ή αναπηρίας.

Αν δεν ξέρεις πώς να φροντίσεις διατροφικά το σώμα σου, απλώς απευθύνσου σε έναν πτυχιούχο διαιτολόγο - διατροφολόγο και άσε τις ενδιάμεσες στάσεις της απογοήτευσής σου.

## Lifestyle αδυνατίσματος

Όχι στο λάδι, μη στη ζάχαρη, πρόσεχε το κρέας, το ψωμί παχαίνει, απαγορεύεται το αλκοόλ, και πολλά άλλα. Κάπως έτσι κινούνται οι «ειδήμονες» στον χώρο του αδυνατίσματος και φυσικά προκαλούν τον θαυμασμό των ανθρώπων, αφού στις μέρες μας, όσο πιο εντυπωσιακές ακούγονται οι φανφάρες που θα πεις, τόσο πιο καλός «διαιτολόγος» είσαι.

Λεμφικές τοξινώσεις, αποτοξινώσεις, **τοξινόμενα πεπτικά συστήματα** και αργοί λιπομεταβολισμοί, είναι κάποια παραδείγματα από έννοιες που δεν υπάρχουν σε κανένα επιστημονικό σύγγραμμα. Παρ' όλα αυτά μπορούν να εντυπωσιάσουν και να συνεχίσουν τη ζημιά που προκαλούν στους ανθρώπους.

**Το μεγαλύτερο κακό που κάνουν αυτοί οι «ειδήμονες» είναι να δημιουργούν ανθρώπους που οι απαιτήσεις που έχουν από το σώμα τους ξεπερνούν κάθε όριο αντοχής τους.**

Για παράδειγμα, το να χάσουν τα κιλά που βάλανε την τελευταία πενταετία, μέσα σε μόλις έναν δυο μήνες, είναι απλώς ανέφικτο. Η συνέχεια, όμως, είναι ακόμα τραγικότερη γιατί η απογοήτευση που αισθάνεται το άτομο διαταράσσει τη σχέση του με την τροφή.

Επίσης **χάνεται η ουσία της σωστής διατροφής**, διότι στερούν από τον οργανισμό τους απαραίτητα συστατικά, αποκτώντας έτσι τραγική εικόνα για την επιστήμη της δίαιτας και του αδυνατίσματος, κι όλα αυτά στον βωμό της εκμετάλλευσης και του κέρδους.

Στα πλαίσια αυτής της ευπιστίας βλέπουμε στρατιές γυμναστών, αισθητικών, μακιγιέζ, ακόμα και γιατρών, που κανένας τους δεν έχει την ελάχιστη επαφή με την επιστήμη της Διατροφής, αλλά επινοούν ανύπαρκτες ειδικότητες. Χημικές δίαιτες, μονοφαγικές, αποτοξινωτικές και κάθε είδους «μαγικές» δίαιτες μπορούν να βλάψουν σοβαρά την υγεία.

**Πρόσφατες μελέτες έδειξαν ότι άτομα που κάποια στιγμή στη ζωή τους εφάρμοσαν στερητικά προγράμματα διατροφής εμφάνισαν νευρολογικές διαταραχές, όπως ευερεθιστότητα, απώλεια μνήμης, έλλειψη συγκέντρωσης, ατονία.** Το χειρότερο είναι πως πολλά από αυτά τα φαινόμενα είναι μη αντιστρέψιμα.

*Ο διαιτολόγος-διατροφολόγος δεν είναι ένα είδος εμπόρου που πουλάει χαρτιά, τα οποία ονομάζει δίαιτες ή διατροφές, δίνοντας μονοδιάστατες και σχεδόν άχρηστες εντολές μαζί με ένα, από πριν, έτοιμο πρόγραμμα διατροφής. Ή, τουλάχιστον, δεν θα έπρεπε να είναι...*

## Φάε με ηρεμία, το θέλει η πέψη σου

Επικρατεί η άποψη για την πλειοψηφία των ανθρώπων πως η πέψη ξεκινάει από το στομάχι. Τώρα φαντάζομαι ότι θα σκέφτεσαι πως ξεκινάει από το στόμα, όμως ούτε και αυτό είναι σωστό.

### **Έχεις ακουστά την «εγκεφαλική φάση της πέψης»;**

Αν όχι, τότε μπορείς εύκολα να κοκορευτείς σε ένα τραπέζι με οικείους σου πως η διαδικασία της πέψης αρχίζει πριν ακόμα φτάσει η τροφή στο στόμα μας.

Όταν στο μυαλό μας σχηματίζεται η εικόνα ότι πρόκειται να φάμε κάτι, ο εγκέφαλος δίνει την εντολή στο σώμα να αρχίσει να προετοιμάζεται για τη διαδικασία της πέψης. Με άλλα λόγια, ο εγκέφαλος επεξεργάζεται και βιώνει νοητικά την εικόνα και τη μυρωδιά του φαγητού, δίνοντας εντολή να αρχίσουν να εκκρίνονται τα κατάλληλα γαστρικά υγρά και ένζυμα που θα χρησιμοποιηθούν κατά την πέψη.

**Η έκφραση «μου τρέχουν τα σάλια» δεν είναι τυχαία διότι μία από τις προπαρασκευαστικές ενέργειες είναι να ενεργοποιηθούν και οι σιελογόνοι αδένες, άρα να μας τρέχουν τα σάλια.**

Όμως, ακόμη πιο εντυπωσιακό είναι πως κατά την εγκεφαλική φάση της πέψης, **εκκρίνεται ένα ποσοστό μεταξύ 20% και 40% του συνόλου των ενζύμων και πεπτικών υγρών που απαιτούνται για την ολοκληρωμένη διεργασία της πέψης.**

Τι σημαίνει πρακτικά αυτό;

***Πώς σχεδόν το ήμισυ της πέψης γίνεται πριν καν αρχίσουμε να τρώμε!***

Υπάρχουν αδένες μέσα στη στοματική κοιλότητα οι οποίοι εκκρίνουν ένζυμα που εκκινούν τη διαδικασία αποδόμησης των θρεπτικών στοιχείων. Ένα παράδειγμα είναι η πέψη των υδατανθράκων και συγκεκριμένα τα σάκχαρα που διασπώνται πλήρως στο στόμα μας και απορροφώνται απευθείας από τον οργανισμό, χωρίς να χρειάζεται να κάνουμε κάτι άλλο για να τα χωνέψουμε.

Άρα, αν κατεβάζουμε την τροφή «αμάσητη» δεν δίνουμε τη δυνατότητα να αναμιχθεί η τροφή στο στόμα μας με τα ένζυμα και, κατά συνέπεια, να πραγματοποιηθεί ένα μεγάλο μέρος της σωστής διαδικασίας της πέψης.

**Πάρε μια βαθιά ανάσα, βρε παιδί μου, πριν φας, χαλάρωσε, μάσησε την μπουκιά σου τουλάχιστον 15 φορές. Κι όμως, οι πιο απλές καθημερινές συμπεριφορές, όπως αυτή, φέρνουν τα μεγαλύτερα αποτελέσματα στη διατροφή σου.**

*Το ήξερες πως, όταν τρως, ο εγκέφαλός σου αναλύει το χρώμα, την εμφάνιση, την υφή, το άρωμα, τη γεύση και, σε συνεργασία με το **Εντερικό Νευρικό Σύστημα**, παίρνουν τις κατάλληλες αποφάσεις για τη σωστή πέψη των συστατικών, ανάλογα με τα θρεπτικά συστατικά και το νερό που λαμβάνουμε; Αποφασίζουν για το αν χρειάζομαστε περισσότερα πεπτικά ένζυμα, αν χρειάζεται το περιβάλλον του στομαχίου να γίνει περισσότερο ή λιγότερο όξινο και πολλά ακόμη.*

**Αν είσαι γονιός, διάβασε καλά αυτή την παράγραφο.** Το πώς και πόσο καλά θα μεταβολίσουμε το φαγητό που τρώμε, εξαρτάται άμεσα και από την ευχαρίστηση και την απόλαυση που παίρνουμε από το φαγητό. Όταν τρώμε κάτι που δεν μας αρέσει, δημιουργείται στο σώμα μας μια ελαφριά (ή όχι και τόσο ελαφριά) αντίδραση στρες, η οποία κάνει το πεπτικό σύστημα να υπολειτουργεί ή και να σταματάει να δουλεύει!

Εκφράσεις όπως «δεν σηκώνεσαι από το τραπέζι αν δεν τελειώσεις το πιάτο σου», «θα το φας και θα πεις κι ένα τραγούδι», σε πληροφορώ ότι κάνουν το πεπτικό σύστημα να υπολειτουργεί και να μην απορροφά το ίδιο καλά τα θρεπτικά συστατικά, καθώς η καταναγκαστική κατανάλωση του φαγητού δημιουργεί στρες.

**Είναι σημαντικό να μάθουμε να ακούμε το σώμα μας όταν πεινάει και όταν χορταίνει και να ξεκινάμε ή να σταματάμε όταν το έχουμε ανάγκη, ιδίως με βάση το αν είναι πραγματική ή συναισθηματική η πείνα μας.**

Ο σκοπός μας πρέπει να είναι να καλλιεργούμε (σε εμάς και τους γύρω μας) το φυσικό ένστικτο του να αναγνωρίζουμε τι χρειάζεται το σώμα μας και να το απολαμβάνουμε.

Η διατροφή δεν είναι μόνο το φαγητό, είναι μια συναρπαστική επιστήμη και διαδικασία που επηρεάζει κάθε πτυχή της ευημερίας μας. **Απολαμβάνοντας μια πολύχρωμη ποικιλία τροφών, μπορούμε να θρέψουμε το σώμα μας, να υποστηρίξουμε την υγεία μας και να απολαύσουμε τη χαρά των διαφορετικών γεύσεων και υφών.**

# Τι συμβαίνει αφού βάλουμε την τροφή στο στόμα;

## Στο στόμα

Μάσηση τροφής και συγχρόνως ανάμειξη της με τη σίελο που παράγεται απ' τους σιελογόνους αδένες. Έτσι η τροφή μετατρέπεται σε βλωμό & αρχίζει η διάσπαση του αμύλου.

## Στον οισοφάγο

Ο βλωμός μεταφέρεται μέσω της κατάποσης στον οισοφάγο, απ' όπου προωθείται αμέσως στο στομάχι.

## Στο στομάχι

Στο στομάχι η τροφή παραμένει 2-4 ώρες, ανάλογα με τη σύστασή της. Εκεί εκκρίνεται το γαστρικό υγρό που βοηθά στη διάσπαση των τροφών.

## Στο δωδεκαδάκτυλο

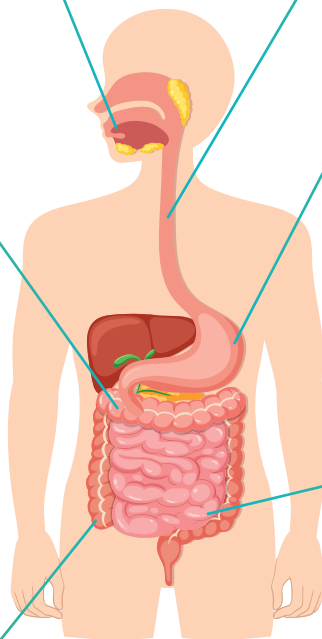
Εδώ χύνεται το παγκρεατικό υγρό που διασπά τους υδατάνθρακες, τις πρωτεΐνες και τα λίπη. Επίσης, χύνεται και η χολή, η οποία βοηθά στην απορρόφηση του λίπους.

## Στο λεπτό έντερο

Εκεί παραμένει η τροφή γύρω στις 4 με 5 ώρες περίπου, όπου ο χυμός αναμειγνύεται με το εντερικό υγρό και βοηθά να διασπαστεί περισσότερο η τροφή και να απορροφηθεί από τις λάχνες. Τα υπολείμματα μεταφέρονται στο παχύ έντερο.

## Στο παχύ έντερο

Εδώ το περιεχόμενο παραμένει περίπου 12 ώρες μέχρι που, σε περίπου 24 ώρες, αποβάλλεται μέσω του πρωκτού.



# Τι γίνεται όταν τρώμε βιαστικά και με άγχος;

## Στόμα

Η τροφή δεν τεμαχίζεται σε μικρότερα κομμάτια, με αποτέλεσμα μεγάλα κομμάτια τροφής να κατεβαίνουν προς τα κάτω στο πεπτικό σύστημα. Η τροφή δεν αναμειγνύεται με το σάλιο που περιέχει ένζυμα και διευκολύνει την πέψη.

## Οισοφάγος

Όταν δεν μασάμε καλά και τρώμε βιαστικά, είναι αδύνατον ο οισοφάγος να προσαρμοστεί στον όγκο της τροφής που δέχεται, με αποτέλεσμα να διαστέλλεται παραπάνω από το φυσιολογικό.

## Στομάχι - Εγκέφαλος

Ο τεράστιος όγκος τροφής είναι δύσκολο να διαλυθεί. Ειδικά όταν τρώμε γρήγορα και χωρίς παύσεις, «βομβαρδίζουμε» το στομάχι διαρκώς με την τροφή. Έτσι, το σώμα αναγκάζεται να εκκρίνει υπερβολικά γαστρικά υγρά, τα οποία, λόγω της οξύτητάς τους, με τον καιρό διαβρώνουν τα τοιχώματα του στομάχου και δημιουργούν έλκη.

## Η μαγεία των 20 λεπτών

Δεν ξέρω τι μπορεί να φαντάζεσαι για τη διάρκεια της κατανάλωσης ενός γεύματος, θέλω να ξέρεις όμως ότι χρειάζονται περίπου 20 λεπτά για να μεταβιβαστεί από το στομάχι στον εγκέφαλο η σεροτονίνη που στέλνει το μήνυμα ότι πέρασε τροφή, ώστε με τη σειρά του ο εγκέφαλος να δώσει την εντολή του κορεσμού. Είτε έχουμε φάει πολύ είτε λίγο, ο κορεσμός έρχεται μετά από 20 λεπτά.

Αν φάμε βιαστικά, μπορεί να έχουμε καταναλώσει πολύ μεγαλύτερη ποσότητα από αυτή που χρειαζόμαστε, χωρίς ουσιαστικά να έχουμε χορτάσει (αποθηκεύοντας μοιραία περιττό λίπος).

Παράδειγμα 1: Κάθεσαι σε ένα εστιατόριο. Αφού φας, συνεχίζεις να νιώθεις πως πεινάς και παραγγέλνεις συμπληρωματική μερίδα. Μέχρι να σου φέρει το νέο πιάτο ο σερβιτόρος, έχεις χορτάσει και τελικά το «παίρνεις πακέτο».

Παράδειγμα 2: Ξεκινάς να τρως το ψωμί στην ταβέρνα και τα ορεκτικά. Μέχρι να φέρουν το κυρίως έχουν περάσει 20 λεπτά και έχει φτάσει το μήνυμα κορεσμού στον εγκέφαλο. Μετά τρως επειδή θα τα πληρώσεις και επειδή έχει χώρο το στομάχι.

Να θυμάσαι: **Είναι σημαντικό να χορταίνεις από τον σωστό συνδυασμό των τροφίμων και από τον χρονισμό με το καλό μάσημα και όχι με το να προσπαθείς να γεμίσεις το στομάχι με τροφή, σταματώντας μόνο αφού έχεις «σκάσει».**

## Λεπτό και Παχύ έντερο

Όταν η τροφή δεν προλαβαίνει να διαλυθεί στο στομάχι, τότε στο έντερο μεταφέρονται μεγάλα τεμάχια τροφής. Αυτό δεν επιτρέπει την απορρόφηση των βιταμινών και των θρεπτικών συστατικών, διότι, για να γίνει αυτό, η τροφή πρέπει να είναι πολύ καλά πολτοποιημένη. (Το μέγεθος των συστατικών πρέπει να είναι τέτοιο ώστε να μπορούν να περάσουν από τους πολύ λεπτούς πόρους του εντέρου.)

Πρακτικά αυτό σημαίνει ότι μπορεί κάποιος να τρώει ποιοτικές τροφές αλλά να μη λαμβάνει τα οφέλη τους, διότι τα συστατικά δεν είναι σε τέτοια μορφή που να μπορούν να εισέλθουν από τα τοιχώματα του εντέρου στην κυκλοφορία του αίματος (με αποτέλεσμα υποθρεψία, έλλειψη βιταμινών, χαμηλή ζωτικότητα).

Επίσης μπορεί να δημιουργηθεί δυσβίωση, δηλαδή τα παθογόνα μικρόβια να αυξηθούν σε μεγαλύτερο ποσοστό από όσο θα έπρεπε με ταυτόχρονη μείωση των ωφέλιμων μικροβίων στο έντερο. Και όλα αυτά συμβαίνουν διότι μένουν στο λεπτό και στο παχύ έντερο υπολείμματα τροφής που γίνονται η τροφή των παθογόνων μικροβίων.

**Η δυσβίωση των μικροοργανισμών δημιουργεί φούσκωμα, αέρια, δυσκοιλιότητα, τυμπανισμό και πολλές ακόμη αρνητικές επιπτώσεις, με σημαντικότερη την εξασθένηση του ανοσοποιητικού συστήματος.**

## Mindful eating ή αλλιώς ενσυνείδητη διατροφή

Όταν είχα κληθεί να κάνω παρουσίαση στο 13ο Ευρωπαϊκό συνέδριο διατροφής στην Ιρλανδία, μου έκανε μεγάλη εντύπωση ένα από τα workshops, το Mindful eating, μια έννοια όχι και τόσο διαδεδομένη τότε στην Ελλάδα, που με την εκπληκτική ομιλία της η εισηγήτρια με ενέπνευσε να μελετήσω την ενσυνείδητη κατανάλωση τροφής σε βάθος.

Η ενσυνείδητη παρουσία κατά την ώρα του φαγητού σημαίνει πως, την ώρα που τρώμε, θα πρέπει να είμαστε συνειδητά παρόντες, με την προσοχή μας εστιασμένη σε όλες μας τις σωματικές αισθήσεις που συμμετέχουν στο φαγητό: **βλέπω, μυρίζω, γεύομαι και πιάνω το φαγητό**. Συγγνώμη, savoir vivre, αλλά το να έρχεσαι σε επαφή με το φαγητό που τρως, ακόμη και αν χρειαστεί να το πιάσεις και με τα χέρια, σε βοηθά στη διαδικασία της πέψης.

Είναι πολύ σημαντικό να είσαι παρών στο γεύμα εστιάζοντας την προσοχή σου στις αισθήσεις (και όχι στις σκέψεις). Έτσι βοηθάς το σώμα σου να απολαύσει την τροφή και να απορροφήσει το μέγιστο δυνατό μέρος των θρεπτικών συστατικών που περιέχει.

### **Το μην μην είσαι παρών έχει επιπτώσεις;**

Και βέβαια, όταν δεν είσαι παρών κατά τη διαδικασία του γευματισμού, επειδή ασχολείσαι με το τάμπλετ, παρακολουθείς τηλεόραση, δουλεύεις στον υπολογιστή, παίζεις με το κινητό, περπατάς ή έχεις το μυαλό σου σε άλλα θέματα που σε απασχολούν έντονα, αυτόματα αυτό σημαίνει ότι θα χάσεις την αντίστοιχη εγκεφαλική φάση της πέψης.

Όταν ο εγκέφαλος δεν εστιάζει στην τροφή και εστιάζει σε κάτι άλλο, δεν εκκρίνονται τα αντίστοιχα γαστρικά υγρά και ένζυμα. Συνεπώς **δεν απορροφάται το αντίστοιχο ποσοστό θρεπτικών συστατικών**. Ακόμα και εάν έχεις μόλις φάει μια πολύ πλούσια σε θρεπτικά συστατικά τροφή, το σώμα θα έχει την εμπειρία ενός πολύ φτωχού γεύματος.

Ο εγκέφαλος μετά από λίγη ώρα θα διαπιστώσει αυτή την έλλειψη απορρόφησης θρεπτικών συστατικών και θα προσπαθήσει να διορθώσει την κατάσταση, δίνοντας εντολή να ξαναπεινάσουμε για να ξαναφάμε, αδιαφορώντας αν έχουμε ήδη λάβει τις θερμίδες (ενεργειακό φορτίο) που χρειαζόμαστε.

Όταν τα περιστατικά που αναλαμβάνω μου λένε:

*«δεν μπορώ να χορτάσω με τίποτα και σιγά μη με χορτάσει αυτή η μερίδα»*

αυτό είναι το πρώτο πράγμα που τους εξηγώ. **Για να χορτάσεις χρειάζεται να είσαι συνειδητά εκεί**, να μασήσεις καλά την κάθε μπουκιά και να αφιερώσεις χρόνο καθήμενος στο τραπέζι μέχρι να περάσει το μαγικό 20λεπτο για να έρθει η σεροτονίνη στον εγκέφαλο, που θα δώσει το μήνυμα πως έχεις χορτάσει.

Εάν απορείς γιατί κάποιες φορές πεινάς ξανά πολύ γρήγορα, σκέψου: **Πώς έφαγες το γεύμα σου; Γρήγορα και με διάφορες σκέψεις ή τη δουλειά στο μυαλό σου; Κάνοντας ταυτόχρονα χίλια δυο πράγματα;**

Τις προάλλες είχα πάει επίσκεψη στο σπίτι ενός καλού μου φίλου και το παιδί τους έβλεπε ένα βίντεο με έναν gamer, το οποίο είχε μεγάλη ένταση και αγωνία. Η μητέρα του έβαλε το φαγητό μπροστά του, το παιδί έφαγε με μανία ίδιας έντασης με το συναίσθημα και την αγωνία που είχε το παιχνίδι. Έπειτα, αφού έφαγε σε λιγότερο από 5 λεπτά, η μητέρα του παιδιού πήρε το πιάτο, το έπλυσε και κάθισε μαζί μας. Μετά από λίγα λεπτά και αφού τελείωσε αυτό το «αγωνιώδες» game, το παιδί ζήτησε να φάει. Ακολούθησε ο παρακάτω διάλογος:



**Παιδί:** Μαμά, άντε, πού είναι το φαγητό, δεν είναι έτοιμο;

**Μητέρα:** Μα, παιδί μου, μόλις έφαγες.

**Παιδί:** Τι λες, ρε μαμά, δεν έφαγα, πεινάω!

**Μητέρα, πατέρας και εγώ:** Κοιταζόμαστε και αναρωτιόμαστε αν μας κάνει πλάκα, ΚΑΙ όχι, δεν έκανε.

**Εγώ στον πατέρα:** Πιστεύεις ακόμη πως το παιδί χρειάζεται δίαιτα ή πως πρέπει να μάθει πρωτίστως πως δεν θα φάει αν πρώτα δεν κλείσει κάθε συσκευή που του τραβά την προσοχή ώστε να μάθει να τρώει ενσυνείδητα;

Να είσαι εκεί, βρε αδερφέ, στο φαγητό σου, στη συζήτηση με τη σύντροφό σου, στην έξοδο με τους φίλους, να είσαι εκεί. Έχουμε δημιουργήσει μια παράλληλη πραγματικότητα που μας τροφοδοτεί με ντοπαμίνη (ο νευροδιαβιβαστής στον εγκέφαλο της ευφορίας) σε κάθε like και ειδοποίηση στο κινητό μας.

Παραμερίζουμε τις βιολογικές μας ανάγκες για έναν κόσμο που δεν μας ανήκει και δεν θα μας ανήκει ποτέ. **Σε 5 χρόνια δεν θα θυμάσαι το βίντεο που έβλεπες όταν ήσουν στο τραπέζι με τη μητέρα σου και τον πατέρα σου, δεν θα θυμάσαι τη συζήτηση που είχες στο messenger ενώ ήσουν για καφέ με τον φίλο σου ούτε θα θυμάσαι τη συζήτηση που είχες τηλεφωνικά ενώ ήσουν για χαλαρό ποτό...** Καταλαβαίνεις πού το πηγαίνω, δεν χρειάζονται άλλα παραδείγματα.

Το μόνο που θα θυμάσαι είναι η αστεία στιγμή που σας έκανε να γελάσετε, μια συζήτηση που αύξησε τη σύνδεση μεταξύ σας, το χάδι, η φιλία, το χαμόγελο, αυτά που σε κάνουν να είσαι άνθρωπος.



## Συμβουλή

Την επόμενη φορά, αντί να φας «στο πόδι» κάθισε σε ένα τραπέζι. Ασχολήσου μόνο με το να απολαύσεις και να ευχαριστηθείς με όλες τις αισθήσεις σου την κάθε μπουκιά. Χαλάρωσε, δεν σε κυνηγάει κανείς, η δουλειά όσο και να δουλεύεις δεν τελειώνει ποτέ.

Έξω από ένα νεκροταφείο γράφει: «και εμείς δουλειές είχαμε αλλά τις αφήσαμε στη μέση».

Πάρε αναπνοές, βάλε, αν σε χαλαρώνει, χαλαρή μουσική. Εξερεύνησε τις γεύσεις που αλλάζουν καθώς μασάς την τροφή. Προσπάθησε να αισθάνεσαι αντί να σκέφτεσαι. Φάε αργά και απολαυστικά. Προσπάθησε να μην τρως μόνος αλλά με άλλους ανθρώπους μαζί.

Είμαι σίγουρος πως μέσα σου μπορεί και να γελάς με ό,τι γράφω, αλλά προσπάθησε να το εφαρμόσεις έστω και μια φορά σε κάποιο γεύμα σου. Πιστεύεις δεν θα νιώσεις διαφορά;



### Μερικές ακόμα συμβουλές για ενσυνείδητη διατροφή

1. Κλείσε τις ηλεκτρονικές συσκευές ή απομακρύνσου.
2. Βάλε το κινητό στο αθόρυβο, πίστεψέ με, τα 10 λεπτά ηρεμίας κάνουν διαφορά.
3. Πριν φας, δώσε λίγα δευτερόλεπτα στον εαυτό σου να παρατηρήσει και να μυρίσει το φαγητό που έχεις μπροστά σου.
4. Ανάπνευσε βαθιά και αργά, μην κρατάς την ανάσα σου λες και θα τρέξεις κατοστάρι.
5. Φάε αργά. Μάσησε αργά. Άφησε το πιρούνι κάτω μετά από κάθε μπουκιά.
6. Ευχαριστήσου την κάθε μπουκιά - όχι μόνο την πρώτη και την τελευταία.
7. **Παρατήρησε τι τρως:** είναι γλυκό, ξινό, πικρό, αλμυρό, έχει νοστιμιά;
8. Βάλε όλες τις αισθήσεις στο παιχνίδι. Το φαγητό έχει όψη, μυρωδιά, γεύση, υφή, αφή και ήχο! Ναι, τα μαχαιροπίρουνα παράγουν ήχο, τα σκεύη παράγουν ήχο, τα ποτήρια που τσουγκρίζουμε παράγουν ήχο, το φαγητό κάνει ήχους στο στόμα μας όταν το τρώμε.

## Μετά τη χώνεψη τι συμβαίνει;

Εδώ είναι το σημείο που οι «γκουρού» της δίαιτας αδυνατούν να σου εξηγήσουν και δεν θα το κάνουν ποτέ διότι είναι πολλά τα λεφτά, Άρη.

Όταν η τροφή χωνευτεί με τη σωστή επεξεργασία που έχει δεχτεί από τα γαστρικά υγρά εντός του στομάχου και, πλέον σε μορφή χυλού, περνά μέσα από τις λάχνες. Παρουσία νερού, οι λάχνες ανακατεύουν το μείγμα του χυλού, κάπως σαν μίξερ, με απώτερο σκοπό να διοχετευτούν στο αίμα πολύτιμα θρεπτικά συστατικά.

### **Τα σημαντικότερα θρεπτικά συστατικά:**

- Οι πρωτεΐνες που έχουν διασπαστεί στα δομικά τους συστατικά, τα αμινοξέα
- Οι υδατάνθρακες που έχουν κατακερματιστεί σε μόρια γλυκόζης
- Τα λίπη διασπασμένα σε μορφή ελεύθερων λιπαρών οξέων και γλυκερόλης
- Οι βιταμίνες, τα μέταλλα και τα ιχνοστοιχεία

Τι τα κάνει αυτά τα θρεπτικά στοιχεία όμως το σώμα μας;

Συντελείται αυτό που είμαι σίγουρος ότι πολλές φορές έχεις ακούσει, ο μεταβολισμός. Δηλαδή φυσικές και χημικές διεργασίες που γίνονται στο σώμα (μετατροπή τροφής σε ενέργεια, σχηματισμός ορμονών, ενζύμων, ανάπτυξη οστών, ανάπτυξη μυϊκού ιστού κ.ά.).

Πρακτικά, λοιπόν, δεν είναι το ίδιο αν φας 700 θερμίδες σοκολάτα με 700 θερμίδες ενός φυσιολογικού γεύματος (πρωτεΐνη, υδατάνθρακες, φρέσκα τροφή και καλά λιπαρά). Διότι το σώμα αυτό που ζητάει είναι θρεπτικά συστατικά και όχι απλώς θερμίδες. Στην πρώτη περίπτωση, αφού φας τη σοκολάτα, θα συνεχίσεις να πεινάς ενώ στη δεύτερη θα νιώθεις χορτάτος/η. Αφού φας, λοιπόν, το φαγητό σου και έχεις χορτάσει, θα φας το γλυκό που σου αρέσει για να το απολαύσεις.

## **«Το φαγητό το τρώμε για να χορτάσουμε και το γλυκό για να το απολαύσουμε»**

Ο μεταβολισμός χωρίζεται σε δύο βασικές διαδικασίες, τον αναβολισμό (δόμηση) και τον καταβολισμό (αποδόμηση). Έτσι, μέσω του μεταβολισμού το σώμα χρησιμοποιεί:

### **Τα αμινοξέα των πρωτεϊνών για να:**

- Φτιάξει νέους ιστούς
- Να αντικαταστήσει φθαρμένους ιστούς ή να επισκευάσει μικρές ή μεγαλύτερες ζημιές (τραυματισμούς, φλεγμονές κ.λπ.)
- Να ανανεώσει την αιμοσφαιρίνη του αίματος
- Να φτιάξει ορμόνες απαραίτητες για την ανάπτυξη και την καλή υγεία
- Να ισχυροποιήσει το ανοσοποιητικό

### **Τα μόρια γλυκόζης από τους υδατάνθρακες για να:**

- Παραγάγει ενέργεια και να κάνει καύσεις
- Αποθηκεύσει γλυκογόνο
- Θρέψει τον εγκέφαλο

### **Τα λιπαρά οξέα για να:**

- Παραγάγει ενέργεια
- Αποθηκεύσει λίπος
- Συνθέσει ορμόνες και κυτταρικές μεμβράνες

## Δεν χορταίνεις εύκολα και συνεχίζεις να πεινάς μετά το γεύμα;

Υπάρχουν κάποιες στρατηγικές που αποδεδειγμένα θα σε βοηθήσουν. Μια πληροφορία που καλό είναι να έχουμε στο μυαλό μας έχει να κάνει με το γεγονός ότι αν έχουμε να φάμε πάνω από 4 ώρες, η γλυκόζη στο αίμα μας θα πέσει σε χαμηλά επίπεδα και θα έχουμε μεγαλύτερη πείνα. **Η στρατηγική σε αυτή την περίπτωση είναι να τρώμε κάποιο γεύμα ή σνακ κάθε 3 με 4 ώρες, με σωστό συνδυασμό τροφίμων.**

**20 λεπτά πριν από την έναρξη του γεύματος, βοηθά να καταναλώσουμε 1 ποτήρι νερό και μαζί με το φαγητό μας να έχουμε ένα φλιτζανάκι τσάι ή άλλο αφέψημα με χωνευτική δράση, όπως ο μαραθόσπορος.**

Πριν από την έναρξη του γεύματός μας, μπορούμε επίσης να φάμε μισό μήλο με κανέλα και το υπόλοιπο μισό μετά το γεύμα, σηματοδοτώντας έτσι τη λήξη του γεύματος και βοηθώντας παράλληλα την πέψη.

Κάποιες ακόμα σπουδαίες τεχνικές για τη σηματοδότηση της «λήξης του γεύματος» μπορεί να είναι ένα φλιτζάνι καφές, τσάι ή κακάο σκέτο, μια μαστίχα Χίου, που βοηθά και το στομάχι, ή ακόμα μια κουταλιά ξηροί καρποί με λίγο μέλι με ξηρά φρούτα.

Το σνακ που δεν έφαγες, να το καταναλώσεις στην πρώτη ευκαιρία, ακόμη και 20 λεπτά πριν από το γεύμα, ώστε να αυξηθεί η γλυκόζη στο αίμα και να έχεις μικρότερη ανάγκη για μεγάλη ποσότητα τροφής.

**Τέλος, βουρτσίζοντας τα δόντια σου μετά το γεύμα, βοηθάς τη λήξη του γεύματος στον εγκέφαλο.**

## Τεχνική για να αποφεύγεις το περιττό τσιμπολόγημα

Έχεις φάει το γεύμα ή το σνακ σου εξακολουθώντας να πεινάς και συνήθως συνεχίζεις ανοίγοντας τα ντουλάπια για να βρεις κάτι που να ικανοποιεί την ανάγκη σου. Πριν ξεκινήσεις την αναζήτηση κάνε μια ερώτηση στον εαυτό σου. **«Πεινάω πραγματικά ή έχω ψυχολογική πείνα;»** Πήγαινε στη σελίδα 195 για να διαβάσεις τη διαφορά της πραγματικής με τη συναισθηματική πείνα.

Αν η ανάγκη σου δεν προέρχεται από πλήξη, θυμό, στεναχώρια και οτιδήποτε άλλο μπορεί να αισθάνεσαι, τότε προχώρησε στην παρακάτω τεχνική.

Σε κλίμακα πείνας 1-10, με το «1» να σημαίνει «δεν είμαι πεινασμένος» και το «10» να σημαίνει «είμαι πιο πεινασμένος από ποτέ» θα πρέπει να προσπαθούμε να καταναλώνουμε το σνακ μας όταν βρισκόμαστε περίπου στο «7».

Αν αρχίσεις να ρωτάς τον εαυτό σου με ειλικρίνεια πώς νιώθει για οτιδήποτε σε απασχολεί, θα δεις ότι θα βρίσκεις λύσεις σε πολλά από τα καθημερινά σου προβλήματα. **Μην αφήνεις τις αυτοματοποιημένες λειτουργίες του εγκεφάλου σου να έχουν τον έλεγχο. Ο εγκέφαλος είναι ένα εργαλείο και εσύ δεν είσαι η μαριονέτα του.**

Μάθε να ακούς και να ρωτάς το σώμα σου για οτιδήποτε. Πίστεψέ με, έχει πολλά να σου πει...

## Πώς να φας το γλυκό σου χωρίς να σε φάει

**«Είσαι σοβαρός»,** θα μου πεις τώρα, **«και πώς να τρώμε το γλυκό μας;»** Δηλαδή, να δεχτώ πως ούτε μια από τις μεγαλύτερες απολαύσεις μου δεν τις κάνω σωστά; Σε ακούω ήδη να το λες καθώς διαβάζεις αυτόν τον τίτλο.

Μπορεί να νομίζεις ότι το απολαμβάνεις το γλυκό που τρως, αλλά χωρίς να θέλω να γίνω διδακτικός τύπου «Οι Διαιτολόγοι νομίζουμε πως τα ξέρουμε όλα», επέτρεψέ μου να σου πω μια ιστορία.

Κάποτε είχα κληθεί να κάνω 3 παρουσιάσεις σε συνεργασία με έναν πολύ γνωστό σεφ για μια πολύ γνωστή φαρμακευτική εταιρεία σε γυναίκες που είχαν περάσει καρκίνο του μαστού ή που βρίσκονται σε στάδιο θεραπείας.

Ο ρόλος μου ήταν να βρίσκομαι δίπλα στον σεφ και να ενημερώνω σχετικά με το πώς μπορούμε να κάνουμε πιο «υγιεινές» τις συνθέσεις των γευμάτων, μιλώντας για τρόπους με τους οποίους μπορούμε να βελτιώσουμε την καθημερινή μας διατροφή. Δεν είχα ούτε Powerpoint ούτε εκπαιδευτικό υλικό καθώς ο ρόλος μου ήταν υποστηρικτικός στην κουζίνα, και κατείχε το 20-30% του συνολικού πρότζεκτ.

Στην τρίτη παρουσίαση, έφτασα στον χώρο του event, όπου με ενημέρωσαν πως ο σεφ έπρεπε να μεταβεί εσπευσμένα στο νοσοκομείο. Η επιλογή να ακυρωθεί δεν ήταν εφικτή, διότι ο κόσμος είχε ήδη αρχίσει να έρχεται και η εταιρεία είχε προωθήσει το event σε όλα τα μεγάλα κανάλια σε πολλές εκπομπές.

Ήταν μονόδρομος η παρουσία μου, από βοηθητική, να γίνει βασική για 2 ώρες χωρίς σεφ και χωρίς να έχω προετοιμάσει κάποια παρουσίαση. Έπρεπε να σκεφτώ γρήγορα τι θα μπορούσα να πω ως διαιτολόγος - διατροφολόγος κρατώντας το ενδιαφέρον των ανθρώπων για τόσες ώρες και αξιοποιώντας ταυτόχρονα το γλυκό που είχε φτιάξει και θα πρόσφερε στο τέλος.

Έγραψα σε ένα χαρτί μια λίστα με διάφορα ενδιαφέροντα θέματα που ήξερα από την εμπειρία μου πως ενδιαφέρουν το κοινό. Ήμουν έτοιμος να μιλήσω στο πλήθος κόσμου που είχε έρθει να μας τιμήσει με την παρουσία του και να μάθει κάτι.

Ενώ λοιπόν διέτρεχα τη λίστα μου με στρατιωτική ευλάβεια, έβλεπα πως το κοινό έδειχνε τεράστιο ενδιαφέρον. Έφτασα στο τελευταίο θέμα της λίστας με τη σκέψη πόσο ωραίο είναι να κλείσεις την παρουσίασή σου με μια γλυκιά γεύση διδάσκοντας την τεχνική σου έμπρακτα με το γλυκό που είχε φτιάξει ο σεφ.

Και έτσι έγινε λοιπόν. Το προσωπικό μοίρασε το γλυκό στους παρευρισκόμενους και άρχισα να τους εξηγώ την τεχνική, ξεκινώντας με μια ερώτηση. «Μπορώ να σας κάνω να φάτε μόνο 3 μπουκιές από το γλυκό και να μη θέλετε παραπάνω;»

Βέβαια, μέσα μου υπήρχε τεράστια αγωνία διότι αυτή την τεχνική την είχα μάθει σε ένα workshop από ένα συνέδριο που είχα πάει στο εξωτερικό και δεν ήμουν σίγουρος ότι έχει 100% επιτυχία ή θα μου γυρνούσε μπούμερανγκ στα τελευταία λεπτά της παρουσίασης.

Πριν ξεκινήσω, μια παρευρισκόμενη είπε: **Αν καταφέρεις να με κάνεις να φάω μόνο 3 μπουκιές απ' το γλυκό, θα σου κάνω άγαλμα στην πλατεία του Αμαρουσίου.**

## «Πώς να τρώω σωστά το γλυκό χωρίς να με τρώει;»



### Και έδωσα τις εξής οδηγίες

1. Κόψτε το γλυκό σε 4 ισόποσα κομμάτια.
2. Πάρτε το πρώτο κομμάτι και τοποθετήστε το στην παλάμη του χεριού σας, νιώστε τη θερμοκρασία του, φέрте την τροφή κοντά στη μύτη και μυρίστε την.
3. Τώρα τοποθετήστε την μπουκιά στο στόμα, χωρίς όμως να μασήσετε, είναι σημαντικό όταν τρώμε το γλυκό να μη χρησιμοποιούμε τα δόντια μας παρά μόνο όσο χρειάζεται λιγότερο.
4. Αρχίστε να αναμοχλεύετε το κομμάτι γλυκού στο στόμα πολύ αργά, νιώστε τις γεύσεις που έρχονται σε επαφή με τους γευστικούς σας κάλυκες, δείτε πώς αλλάζει η τροφή, η θερμοκρασία της, η υφή της. Νιώστε πώς αλλάζει η τροφή και καταπιείτε μόνο όταν πλέον δεν σας δίνει άλλη απόλαυση.
5. Όποιος θέλει, μπορεί να κλείσει τα μάτια διότι, όσο αναμοχλεύεται το γλυκό, θέλω να σας ταξιδέψω στο χωράφι όπου κάποιος άνθρωπος φύτεψε τους καρπούς, κάποιος τους πότισε, μετά τους θέρισε, τους πουύλησε σε έναν άλλο άνθρωπο που μετακίνησε την πρώτη ύλη σε μια αποθήκη, έπειτα κάποιος άλλος το μετέφερε σε μια άλλη χώρα, κάποιος επεξεργάστηκε την πρώτη ύλη, τη συσκεύασε φτάνοντας να πωλείται σε σουπερμάρκετ, και τελικά ο σεφ μας τη συνδύασε με άλλα υλικά για να γίνει αυτό που τρώτε αυτή τη στιγμή.
6. Παρατηρήστε και σκεφτείτε τι υλικά μπορεί να έχει μέσα, νιώστε πώς αλλάζει η τροφή. Κανένας δεν θα φάει δεύτερη μπουκιά μέχρι να έχουν τελειώσει όλοι με την πρώτη.
7. Αφού όλοι τελειώσατε με το πρώτο, πάρτε τη δεύτερη μπουκιά και τοποθετήστε τη στο κέντρο της γλώσσας σας. Επαναλαμβάνουμε τη διαδικασία, δεν καταπίνουμε παρά μόνο όταν δεν μας δίνει πλέον απόλαυση και δεν χρησιμοποιούμε τα δόντια μας, αλλά αφήνουμε το γλυκό να λιώνει και καταπίνουμε τους χυμούς του καθώς το αναμοχλεύουμε στο στόμα μας.
8. Τέλος παίρνουμε την τρίτη μπουκιά και επαναλαμβάνουμε τη διαδικασία με τους κανόνες και το ταξίδι των γεύσεων.