



Υπηρεσίες

Άρθρα

Μυστικά Μαγειρικής

Η Αποτοξίνωση... αλλιώς!

7 Ιανουαρίου είναι συνήθως η ημερομηνία που τελειώνει η περίοδος χάριτος που έχουμε δώσει στον εαυτό μας, και επειδή οι περισσότεροι έχουμε πλήρη συναίσθηση του τι και πόσο φάγαμε, ξεκινάμε την επόμενη μέρα τη γνωστή «αποτοξίνωση».

Τι είναι η αποτοξίνωση

Το στρες, οι ρυπογόνες συνθήκες διαβίωσης, το κάπνισμα, το αλκοόλ, τα φαγητά που είναι πλούσια σε ζάχαρη, αλάτι και λίπος, ταλαιπωρούν τον οργανισμό θέτοντας τον σε υπερλειτουργία προκειμένου να μεταβολίσει και να αποβάλλει όλες τις βλαβερές-τοξικές ουσίες που έχουν εισαχθεί σε αυτόν. Το αποτέλεσμα είναι να νιώθουμε:

- Δυσπεψία
- Φούσκωμα
- Δυσκολία κατά την εκκένωση του εντέρου
- Μειωμένη διάθεση
- Κούραση και αδυναμία συγκέντρωσης



Μέσω της εφαρμογής ενός **σωστού** προγράμματος αποτοξίνωσης βοηθάμε τον οργανισμό να αποβάλλει τις βλαβερές και άχρηστες γι' αυτόν ουσίες.

Τι σημαίνει «σωστό πρόγραμμα αποτοξίνωσης»

Οι περισσότεροι έχουμε στο μυαλό μας την αποτοξίνωση ως μία διαδικασία όπου τρεφόμαστε αποκλειστικά με φρούτα και χυμούς φρούτων, λαχανικά και σούπες λαχανικών. Υπάρχουν επίσης θεωρίες που υποδεικνύουν την κατανάλωση ενός μόνο είδους φρούτου ή λαχανικού καθ' όλη τη διάρκεια της ημέρας.

Μεγάλο λάθος. Αν αποφασίσουμε να τραφούμε με αυτό τον τρόπο, έστω και για 1 μέρα, αυτό που θα καταφέρουμε είναι να πολλαπλασιάσουμε τις τοξίνες (π.χ. κετόνες) στον οργανισμό μας, να στερηθούμε γεύση και με το που θα ολοκληρώσουμε την αποτοξίνωση που κάναμε με τόσο κόπο, να αναζητήσουμε πάλι γεύσεις που είχαμε ορκιστεί να αφήσουμε στην άκρη...

Ένα σωστό πρόγραμμα αποτοξίνωσης πρέπει να περιλαμβάνει:

- α) ποικιλία φρούτων και φρέσκων χυμών (σε ημερήσια βάση)
- β) ποικιλία λαχανικών, ωμά ή μαγειρεμένα στον ατμό, βραστά, γιαχνί ή σε σούπια
- γ) γάλα χαμηλής περιεκτικότητας σε λακτόζη
- δ) γιαούρτι με χαμηλά λιπαρά
- ε) τυριά χαμηλής περιεκτικότητας σε αλάτι (π.χ. cottage cheese, μοτσαρέλα, ανθότυρο)
- στ) ελαιόλαδο (1 κ.σ. / μερίδα έτοιμου φαγητού ή σαλάτας)
- ζ) παξιμάδια και ζυμαρικά ολικής άλεσης, καστανό ρύζι

Πρέπει να αποφεύγονται: γλυκά και ζάχαρη, λευκό ψωμί και ζυμαρικά, τηγανητά φαγητά, αλλαντικά (συμπεριλαμβανομένων και των *light*), πολύ αλμυρά τυριά, κόκκινο κρέας, βούτυρο – μαργαρίνες - μαγιονέζα, καφές, αλκοόλ, αναψυκτικά, ροφήματα σοκολάτας.

Παρακάτω μπορείτε να δείτε ένα ημερήσιο ενδεικτικό μενού για αποτοξίνωση.

Πρωινό: 2 μεσαία κριθίνα παξιμάδια + 2 φέτες μοτσαρέλα + 1 ποτήρι φρέσκο χυμό

Δεκατιανό: 1 φρούτο ή 1 ποτήρι φρέσκο χυμό

Μεσημεριανό: φασολάκια με πατάτες + 1 κομμάτι τυρί

Απογευματινό: φρουτοσαλάτα με γιαούρτι και κανέλλα

Βραδινό: Κρητικό ντάκο με ανθότυρο

Μεσημεριανό: φασολάκια με πατάτες + 1 κομμάτι τυρί

Απογευματινό: φρουτοσαλάτα με γιαούρτι και κανέλλα

Βραδινό: Κρητικό ντάκο με ανθότυρο

Άλλα κατάλληλα πιάτα: α) σαλάτα ντομάτα-μοτσαρέλα-βασιλικός , β) χορτόσουπα βελουτέ + ανθότυρο + κριθίνο παξιμάδι, γ) πατάτες γιαχνί + cottage cheese, δ) πέννες ολικής άλεσης + φρέσκια σάλτσα ντομάτα

Όλες τις προσφερόμενες υπηρεσίες, καθώς και χρήσιμες πληροφορίες μπορείτε να βρείτε μέσα από το www.yournutrition.gr.

Ακολουθήστε το

yournutrition.gr στο



Σε περίπτωση που δεν επιθυμείτε να λαμβάνετε ενημερωτικά email newsletters απαντήστε στο παρόν μήνυμα με θέμα «Διαγραφή». Οι προσωπικές πληροφορίες επικοινωνίας διατηρούνται μόνο από το www.yournutrition.gr, και σε καμία περίπτωση δεν δίνονται σε άλλες εταιρίες ή πρόσωπα για χρήση.