

LCHF για αρχάριους

Θέλεις να αποκτήσεις υγιές και αδύνατο σώμα τρώγοντας πραγματικό φαγητό, χωρίς να πεινάς; Τότε η μέθοδος LCHF είναι αυτό που ψάχνεις και αυτή η σελίδα είναι μια καλή αρχή.

Περιεχόμενα

1. Εισαγωγή
2. Διατροφικές συμβουλές



1. Εισαγωγή

Τα αρχικά LCHF είναι απο τις αγγλικές λέξεις Low Carb, High Fat. Χαμηλοί υδατάνθρακες και μεγαλύτερο ποσοστό λιπαρών. Σας φαίνεται δύσκολο; Εντάξει, μπορείτε να την αποκαλείτε και ως την μέθοδο της απόλαυσης. Δηλαδή μπορείτε να χορταίνετε με νόστιμο φαγητό, ενώ ταυτόχρονα χάνετε βάρος. Έχει γίνει λόγος πολλών δημοσίων συζητήσεων τα τελευταία χρόνια, αλλά πλέον η διατροφή με χαμηλούς υδατάνθρακες έχει εγκριθεί από το Κοινωνικό Συμβούλιο ως μέθοδος θεραπείας της παχυσαρκίας και του διαβήτη τύπου 2. Όλο και περισσότερες επιστημονικές έρευνες δείχνουν τα καλύτερα αποτελέσματα της LCHF για τον έλεγχο του βάρους και του επιπέδου της γλυκόζης στο αίμα. Ο αριθμός των ιατρών και καθηγητών που έχουν θετική στάση ως προς την συγκεκριμένη διατροφή, αυξάνεται σταθερά.

Πως:

- **Φάε ευχαρίστως:** κρέας, ψάρι, αυγά, λαχανικά που φυτρώνουν πάνω από τη γη και φυσικά λιπαρά (όπως βούτυρο).
- **Απέφευγε κατα προτίμηση:** τροφές πλούσιες σε ζάχαρη και άμυλο (όπως ψωμί, ζυμαρικά, ρύζι, πατάτα).

Τρώγε όταν πεινάς μέχρι να νιώθεις ικανοποιημένος. Τόσο απλό είναι.

Δεν χρειάζεται δηλαδή να μετράς θερμίδες ή να ζυγίζεις τις μερίδες σου. Και ξέχνα όλα τα βιομηχανικά light παρασκευάσματα και όλα τα συναφή.

Υπάρχουν καλές επιστημονικές εξηγήσεις στο γιατί η μέθοδος LCHF λειτουργεί. Όταν αποφεύγεις τροφές που είναι πλούσιες σε ζάχαρη και άμυλο, σταθεροποιείται το επίπεδο της γλυκόζης στο αίμα και ελλατώνεται η ορμόνη ινσουλίνη η οποία ευθύνεται για την αύξηση της μάζας του λίπους στο σώμα. Έτσι αυξάνεται η καύση του λίπους και αισθάνεσαι πιο χορτάτος.

Προσοχή οι διαβητικοί

- Λιγότεροι υδατάνθρακες (οι οποίοι αυξάνουν το επίπεδο της γλυκόζης στο αίμα) στην διατροφή, σημαίνει στις περισσότερες περιπτώσεις χαμηλότερη ανάγκη για φάρμακα κατά του διαβήτη. Το να πάρει κάποιος την ίδια δόση ινσουλίνης που συνήθιζε πριν, μπορεί να επιφέρει πτώση της γλυκόζης. Κάποια φάρμακα επιφέρουν μεγαλύτερες συνέπειες τέτοιου είδους απ'ότι κάποια άλλα. Θα πρέπει να είστε πολύ σχολαστικοί με την παρακολούθηση του ζαχάρου τον πρώτο καιρό της διατροφικής αλλαγής. Προσαρμόστε (χαμηλώστε) τις δόσεις όταν χρειάζεται, αν έχετε την δυνατότητα υπό την παρακολούθηση του γιατρού σας. Οι υγιείς και οι διαβητικοί οι οποίοι παίρνουν φάρμακα του τύπου metformin δεν ανήκουν σ'αυτή την ομάδα κινδύνου.

2. Διατροφικές συμβουλές

Φάτε ευχαρίστως

- **Κρέας:** Της αρεσκείας σας. Μοσχάρι, χοιρινό, κυνήγι, κοτόπουλο. Το λίπος στο κρέας, μας είναι χρήσιμο και υγιεινό καθώς επίσης και η πέτσα στο κοτόπουλο. Επιλέξτε μετα χαράς οικολογικά.
- **Ψάρι και θαλασσινά:** Όλων των ειδών. Ευχαρίστως λιπαρά ψάρια όπως ο σολομός, το σκουμπρί ή η ρέγγα. Αποφύγετε το πανάρισμα (φρυγανιά).
- **Αυγά:** Σε όλες τις μορφές. Βραστά, τηγανητά, ομελέτα. Αν είναι προσιτό επιλέξτε οικολογικά.
- **Φυσικά λιπαρά, λιπαρές σως:** Χρησιμοποιήστε βούτυρο και κρέμα γάλακτος στη μαγειρική, το φαγητό γίνεται νοστιμότερο κι εσείς πιο χορτάτοι. Διαβάστε τις συσκευασίες των σως που αγοράζετε ή ακόμα καλύτερα φτιάξτε τες μόνοι σας. Το λίπος καρύδας και το ελαιόλαδο είναι επίσης καλές επιλογές.
- **Λαχανικά που φυτρώνουν πάνω από τη γη:** Όλων των ειδών λάχανο, κουνουπίδι, μπρόκολο, άσπρο λάχανο, λαχανάκια Βρυξελλών. Σπαράγγια, κολοκυθάκια, ελιές, σπανάκι,μανιτάρια, αγγούρι, πράσινες σαλάτες, αβοκάντο, κρεμμύδι, πιπεριά, ντομάτα και άλλα.
- **Γαλακτοκομικά:** Διαλέγετε πάντα την εναλλακτική που είναι πιο λιπαρή. Βούτυρο, κρέμα γάλακτος (40%), τυριά πλούσια σε λιπαρά. Πλήρες γιαούρτι. Προσεκτικά με το απλό γαλα το οποίο περιέχει μεγάλη ποσότητα λακτόζης (ζάχαρη του γάλακτος). Αποφύγετε παραλλαγές με γεύσεις για παράδειγμα φρούτων, καθώς επίσης παραλλαγές light ή με προσθήκη ζάχαρης.
- **Ξηροί καρποί:** Καλοί σαν σνακ μπροστά στην τηλεόραση (κατα προτίμηση με μέτρο).

- **Μούρα:** Δεκτά αλλά με μέτρο. Ταιριάζουν ιδιαίτερα με λίγη χτυπημένη κρέμα γάλακτος. Στην κατηγορία αυτή ανήκουν όλα τα 'μουροειδή', όπως φράουλες, μούρα, βατόμουρα, φρούτα του δάσους.



Αποφεύγετε κατα προτίμηση

- **Ζάχαρη:** Το χειρότερο απ' όλα. Αναψυκτικά, ζαχαρωτά και καραμέλλες, χυμούς, αναψυκτικά τύπου srogt, σοκολάτες, μπισκότα, κέικ, γλυκά, παγωτά, δημητριακά πρωινού. Αποφεύγετε επίσης όλα τα υποκατάστατα ζάχαρης.
- **Άμυλο:** Ψωμί, ζυμαρικά, ρύζι, πατάτα, πατατάκια, δημητριακά, müsli και τα λουπά. Τα 'ολικής αλέσεως' είναι απλώς λιγότερο κακά. Ρίζες (καρότα, ραπάνια και λουπά) μπορούν να καταναλώνονται σε μικρές πάντα ποσότητες αν δεν είστε ιδιαίτερα αυστηροί με την διατροφή σας.
- **Μαργαρίνη:** Βιομηχανική απομίμηση βουτύρου με αφύσικα υψηλά επίπεδα ωμέγα 6. Δεν αποδίδει κανένα πλεονέκτημα στην υγεία και έχει άσχημη γεύση. Στατιστικά συνδιασμένη με άσθμα, αλλεργίες και άλλες φλεγμονοειδής παθήσεις.
- **Μπύρα:** Ψωμί σε υγρή μορφή. Πλούσια σε μια μορφή ζάχαρης, δυστυχώς.
- **Φρούτα:** Πλούσια σε φρουκτόζη (ζάχαρη). Καταναλώστε τα σπάνια.



Σε περίπτωση γιορτής ή άλλες ιδιαίτερες στιγμές

Εσύ αποφασίζεις πότε είναι γιορτή. Η απώλεια βάρους μπορεί να φρενάρει λίγο.

- **Αλκοόλ:** Ξηρό κρασί (κόκκινο ή λευκό), ουίσκι, κονιάκ, βότκα, ποτά χωρίς ζάχαρη.
- **Μαύρη σοκολάτα:** Τουλάχιστον 70% κακάο και κατά προτίμηση με μέτρο.

Τις απλές καθημερινές

- **Νερό:** Δοκιμάστε το αρωματισμένο (φέτες αγγουριού, λεμονιού κ.τ.λ.) ή μεταλλικό αν θέλετε.
- **Καφέ:** Δοκιμάστε να βάλετε κρέμα γάλακτος αντί για κανονικό γάλα.
- **Τσάι:** Μαύρο, πράσινο, άσπρο...