



## Η Σημασία της Σωστής Διατροφής Για Να Διατηρείτε το Βάρος Σας [The Importance of Eating Well To Maintain Weight]



Συχνά καθώς γερνάμε, τρώμε λιγότερο, γιατί δεν πεινάμε τόσο πολύ. Είναι σημαντικό να τρώμε μιας καλής ποιότητας διατροφή, με τρόφιμα πλούσια σε πρωτεΐνες, ασβέστιο και βιταμίνες. Πολλοί άνθρωποι διαπιστώνουν ότι χάνουν βάρος καθώς μεγαλώνουν και αυτό δεν είναι πάντα καλό για την υγεία. Αυτό το φυλλάδιο περιέχει μερικές χρήσιμες συμβουλές για το πώς να τρώτε καλά για να διατηρείτε το βάρος σας.

### Θερμίδες [Calories]

Μια θερμίδα είναι το μέτρο της ενέργειας που παίρνουμε από τα τρόφιμα, που χρησιμοποιείται για να μένουμε ζωντανοί. Πάρα πολλές θερμίδες μπορεί να οδηγήσουν σε αύξηση του σωματικού βάρους και πολύ λίγες θερμίδες μπορούν να οδηγήσουν σε απώλεια βάρους. Καθώς γερνάμε, μπορεί να είναι δύσκολο να τρώμε αρκετές τροφές για να λάβουμε αρκετές θερμίδες για να διατηρήσουμε ένα υγιές βάρος.

**Μια διατροφή υψηλή σε θερμίδες θα σας βοηθήσει όταν είναι: [A high calorie diet will help when you are:]**

Λιποβαρής  
χάνετε βάρος χωρίς προσπάθεια  
δε μπορείτε να φάτε τόσο καλά όπως συνηθίζετε (π.χ. λόγω ασθένειας, δοντιών σε κακή κατάσταση)

**Τροφές υψηλές σε θερμίδες περιλαμβάνουν:  
[High calorie foods include:]**

<ul style="list-style-type: none"><li>• φυτικά έλαια</li><li>• μαργαρίνη</li><li>• βούτυρο</li><li>• πλήρες αγελαδινό/κατσικίσιο/ πρόβειο γάλα</li><li>• γάλα σόγιας</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• κρέμα τυριού</li><li>• επιδόρπια με βάση το γάλα</li><li>• κέικ</li><li>• μπισκότα</li><li>• αρτοσκευάσματα</li><li>• σοκολάτα</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• αλμυρά κρακεράκια</li><li>• ντιπ</li><li>• ξηροί καρποί</li><li>• αναψυκτικά</li><li>• συμπυκνωμένοι χυμοί</li></ul>
--	--	--

**Συμβουλή [Hint]:** Χρησιμοποιείτε γάλα σκόνη για να κάνετε το γάλα σας υψηλότερο σε θερμίδες.

Το γάλα σκόνη είναι ένας φτηνός και εύκολος τρόπος για να ενισχύσει την υγιεινή αξία του γάλακτος με την προσθήκη επιπλέον θερμίδων, πρωτεϊνών και ασβεστίου.

Για να το κάνετε αυτό, αναμίξτε 1-2 κουταλιές γάλα σκόνη σ' ένα φλιτζάνι με πλήρες γάλα, ή προσθέσετε 6 κουταλιές της σούπας γάλα σκόνη σε ένα μπουκάλι ή κουτί από γάλακτος.

## **Πρωτεΐνη [Protein]**

Η πρωτεΐνη από τις τροφές χρησιμοποιείται για την ανάπτυξη και επισκευή όλων των κυττάρων του σώματος. Πρέπει να τρώμε πρωτεΐνες κάθε ημέρα για να παραμείνουμε υγιείς. Τροφές υψηλές σε πρωτεΐνη περιλαμβάνουν:

<ul style="list-style-type: none"><li>• κόκκινο κρέας,</li><li>• ψάρια</li><li>• κοτόπουλο</li><li>• λουκάνικα</li><li>• κιμά</li><li>• αυγά</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• αγελαδινό/ κατσικίσιο / πρόβειο γάλα</li><li>• γάλα σόγιας</li><li>• τυρί</li><li>• τόφου</li><li>• γιαούρτι</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• όσπρια (ρεβίθια, φακές, φασόλια cannellini)</li><li>• ταχίι</li><li>• ξηροί καρποί</li></ul>
--	--	--

Τρώγοντας καλά και διασφαλίζοντας ότι λαβαίνετε όλα τα θρεπτικά συστατικά που χρειάζεστε, είναι σημαντικό για να αισθάνεστε και να διατηρήσετε καλά.

## **Τρόποι για να τρώτε περισσότερο για να σταματήσει η απώλεια βάρους:**

### **[Ways to eat more to stop you losing weight]:**

να τρώτε τρία γεύματα την ημέρα με ένα σνακ στα ενδιάμεσα

να φροντίζετε να τρώτε σνακ αν τρώτε μόνο δύο γεύματα την ημέρα

να πίνετε ένα επιπλέον ποτήρι γάλα ή χυμό κάθε ημέρα

όταν μαγειρεύετε προσθέτετε επιπλέον λάδι ή μαργαρίνη

να προσθέτετε κρέμα, πλήρες γιαούρτι, ή γάλα σκόνη στα δημητριακά σας, γλυκά, σούπες

όταν μαγειρεύετε προσθέτετε ξινή κρέμα (sour cream), τυρί, γάλα σκόνη

Κρατάτε κατεψυγμένα γεύματα ή κονσερβοποιημένα γεύματα στο σπίτι σας για να τα χρησιμοποιείτε όταν δεν έχετε όρεξη να μαγειρέψετε.