

Σώμα μου φτιαγμένο από...

Νερό:

Το νερό, όχι μόνο αυτό που πίνουμε αλλά το σύνολο των υγρών που σώματος μας, δηλαδή το ενδοκυττάριο και το εξωκυττάριο υγρό που περιβάλλει τους ιστούς και τα όργανα μας κυμαίνεται από 55-65% σε έναν υγιή φυσιολογικού βάρους άντρα ενώ αντίστοιχα σε μια γυναίκα από 50-60%.

Μύες:

Οι μύες ή αλλιώς το μυϊκό μας σύστημα είναι το κατεξοχήν «στηρικτικό» μέσο του οργανισμού μας. Είναι σαν να λέμε «οι τοίχοι του σπιτιού μας». Χωρίς αυτούς το οικοδόμημα είναι ασταθές και ραγίζει με την πρώτη δυσκολία.

Ένας οργανισμός ταλαιπωρημένος από κακή διατροφή, από δίαιτες ή από νόσο είναι πολύ πιθανό να έχει χαμηλό ποσοστό μυϊκής μάζας με αποτέλεσμα να νοιώθει εύκολα κόπωση, κακή διάθεση, να δυσκολεύεται να χάσει βάρος ή να το επανακτήσει πολύ γρήγορα.

Λίπος:

Το λίπος έχει κατηγορηθεί στο παρελθόν ότι σχετίζεται με αυξημένη χοληστερίνη, τριγλυκερίδια, υψηλές τιμές σακχάρου ή/και ουρικού οξέος. Στην πραγματικότητα το υπερβάλλον σωματικό λίπος είναι αυτό που προκαλεί όλα τα προβλήματα και όχι το λίπος που κυμαίνεται στα φυσιολογικά όρια. Δηλαδή 12-22% για τους άνδρες και 18-30% για τις γυναίκες, αναλόγως ηλικίας. Ο σημερινός άνθρωπος όμως έχει πολύ υψηλότερα ποσοστά σωματικού λίπους. **Μείωση του λίπους 6-10%, μπορεί να βελτιώσει ή ακόμη και να επαναφέρει εντός φυσιολογικών ορίων τις τιμές σακχάρου, χοληστερίνης, τριγλυκεριδίων, ουρικού οξέος, να παρατείνει το προσδόκιμο ζωής και να μειώσει το κίνδυνο των επιπλοκών που επιφέρει η νόσος.**

Τόσο το συνολικό νερό σώματος όσο και το ποσοστό σωματικού λίπους και της μυϊκής μάζας μπορούν να μετρηθούν με τη **λιπομέτρηση**. Είναι μια πολύ απλή τεχνική που διαρκεί μόλις λίγα δευτερόλεπτα και δίνει άμεσα αποτελέσματα. Ακόμα και αν δεν είναι κάποιος έτοιμος να ξεκινήσει μια διαδικασία διατροφής, το να γνωρίζει τη σύνθεση του σώματος του και να επαναλαμβάνει τη μέτρηση 1-2 φορές το χρόνο μπορεί να τον βοηθήσει να έχει τον έλεγχο του βάρους και της υγείας του.



Γράφει η Διαιτολόγος - Διατροφολόγος Παρλαπάνη Ελισάβετ



Ελισάβετ Σ. Παρλαπάνη
Διαιτολόγος - Διατροφολόγος Msc.
Εξειδίκευση στις Διατροφικές Διαταραχές και την Παχυσαρκία
Τ: 2310792732 | Κ: 6973857965
elisavet@parlapani.gr

- Λιπομέτρηση
- Έλεγχος ενυδάτωσης
- Μέτρηση Βασικού Μεταβολισμού

Εξατομικευμένα Προγράμματα Διατροφής για:

- Παχυσαρκία (ενήλικων - παιδών)
- Κλινικά νοσήματα
- Αθλητισμό
- Συντήρηση ιδανικού βάρους
- Διατροφική εκπαίδευση για χρόνιες παθήσεις

Με 10€ μάθε από τι ακριβώς αποτελείται το σώμα σου προγραμματίζοντας μια **λιπομέτρηση** σώματος