#### Οι Θερμίδες στη Διατροφή μαςΠάρης Παπαχρήστος, Διαιτολόγος – Διατροφολόγος M.Sc.Πόσες θερμίδες έχει μια μερίδα μακαρόνια ή μια μπανάνα;Σίγουρα, έχει περάσει πολλές φορές από το μυαλό σου αυτή η ερώτηση.

Αν παρόμοιες απορίες σε οδηγούν κάποιο έντυπο ή [ηλεκτρονικό](https://diaitologos.com/thermidometritis/) [θερμιδομετρητή](https://diaitologos.com/thermidometritis/) ή να αναζητάς πληροφορίες για τις τροφές στο διαδίκτυο, τότε είναι σημαντικό να αξιολογείς και την αξιοπιστία της πηγλης! Μπορείς εύκολα να μάθεις τις θερμίδες των τροφίμων που σε ενδιαφέρουν, ανά 100 γραμμάρια και ανά μερίδα, αντίστοιχα.

Να θυμάσαι ότι οι θερμίδες των τροφίμων είναι κυρίως εκτιμήσεις και είναι σημαντικό να προσέχεις και την ποιότητα της διατροφής σου, εξασφαλίζοντας ότι λαμβάνεις όλα τα απαραίτητα θρεπτικά συστατικά που χρειάζεσαι.

**Τι είναι όμως η θερμίδα;**

Η θερμίδα είναι μία μονάδα μέτρησης ενέργειας. Xρησιμοποιείται για τη μέτρηση της ενέργειας που αποδίδουν τα τρόφιμα στον ανθρώπινο οργανισμό.

### Πόσες θερμίδες χρειάζεσαι καθημερινά;

Ο κάθε άνθρωπος χρειάζεται διαφορετικό αριθμό θερμίδων καθημερινά και αυτό εξαρτάται από τις ενεργειακές σου δαπάνες δηλαδή τις θερμίδες που καις μέσα στην ημέρα. Για να υπολογιστούν οι ενεργειακές σου δαπάνες, λαμβάνονται υπόψιν οι εξής παράγοντες:

* Βασικός Μεταβολισμός: Είναι η ελάχιστη ενέργεια που χρειάζεται το σώμα σου για να επιτελέσει τις απαραίτητες λειτουργίες του.
* Τροφογενής θερμογένεση: Είναι η ενέργεια που καταναλώνει το σώμα σου για την πέψη των τροφών.
* Θερμογένεση λόγω φυσικής δραστηριότητας: Είναι η ενέργεια που καις για οποιαδήποτε φυσική δραστηριότητα

**Θερμίδες και Έλεγχος Βάρους**

Για να διατηρήσεις το σωματικό σου βάρος σταθερό, χρειάζεται να καταναλώνεις τόσες θερμίδες, όσες αυτές που ¨καις¨. (Ενεργειακό ισοζύγιο)

Αν θες να μειώσεις το σωματικό σου βάρος, οι θερμίδες που θα καταναλώσεις μέσα στην ημέρα, πρέπει να είναι λιγότερες από αυτές που ¨καις¨. (Αρνητικό ενεργειακό ισοζύγιο)

Τέλος, αν επιθυμείς να αυξήσεις το σωματικό σου βάρος οι θερμίδες που καταναλώνεις, χρειάζεται να είναι περισσότερες από αυτές που ¨καις¨. (Θετικό ενεργειακό ισοζύγιο)

**Να επιλέξεις κάποιο τρόφιμο/ρόφημα με βάση τις θερμίδες του;**

Oι θερμίδες μπορούν να σου δώσουν μία πρώτη εντύπωση για ένα τρόφιμο. Έχω δημιουργήσει μία δωρεάν, [online εφαρμογή ‘’Θερμιδομετρητής’’](https://diaitologos.com/thermidometritis/) στην οποία μπορείς να βρεις έναν πλήρη κατάλογο τροφίμων.

Όταν επιλέγεις ένα τρόφιμο ή ρόφημα, τι είναι αυτό που κοιτάς πρώτα και σε τι δίνεις βάση σε μια διατροφική ετικέτα; Είσαι από τα άτομα που θα κοιτάξουν αποκλειστικά τις θερμίδες;

*Το γεγονός ότι ένα προϊόν έχει λιγότερες θερμίδες σε σχέση με ένα άλλο, δεν σημαίνει απαραίτητα ότι είναι και καλύτερο.*

Εκτός από τις θερμίδες, σημασία έχουν και τα θρεπτικά συστατικά που λαμβάνεις καθώς και οι τεχνητές ουσίες που μπορεί να περιέχει.

### Πόσο έγκυρες είναι οι εφαρμογές που αφορούν το ενεργειακό ισοζύγιο;

Γενικότερα, μία θερμίδα είναι η ποσότητα ενέργειας που χρειάζεται για να αυξηθεί η θερμοκρασία 1 γραμμαρίου νερού κατά 1 βαθμό Κελσίου. ‘Όμως, το σώμα σου δεν είναι θερμιδόμετρο ώστε να υπάρχει απόλυτη ακρίβεια για τις θερμίδες που καταναλώνεις και αυτές που ¨καις¨ μέσα στην ημέρα.

Επίσης, οι θερμίδες που αναγράφονται στα τρόφιμα είναι οι μέσες τιμές των τροφίμων αυτής της κατηγορίας. Δηλαδή, υπάρχει μία διακύμανση της τάξης του 10%.

*Η ακριβής μέτρηση των θερμίδων δεν είναι εφικτή.*

### Πόσο χρήσιμος σου είναι ο θερμιδομετρητής;

Οι θερμίδες που αναγράφονται στα τρόφιμα συνήθως είναι οι μέσες τιμές από τη συγκεκριμένη ομάδα τροφίμων. Ακόμα και αν ζυγίζεις το φαγητό σου με ακρίβεια, υπάρχει μια διακύμανση της τάξης του 10%. Για παράδειγμα, μία μπανάνα μπορεί να είναι πιο ώριμη από μία άλλη και στα ίδια γραμμάρια να περιέχει περισσότερα σάκχαρα και θερμίδες.

Αυτό συμβαίνει ακόμα και στα επεξεργασμένα τρόφιμα, έχουν μια μικρή απόκλιση μεταξύ των πραγματικών θερμίδων τους. Άρα, ποιο είναι το νόημα στο να μετράς τις θερμίδες σου; Είναι χρήσιμο για να μην ξεφεύγεις σε ποσότητα στην κατανάλωση τροφίμων και κατά επέκταση στις θερμίδες.

**Κλείνοντας** αυτό που θέλω να κρατήσεις είναι ότι οι θερμίδες των τροφίμων είναι κυρίως εκτιμήσεις, αλλά μπορούν να συμβάλουν στο να διασφαλίζεις την ημερήσια πρόσληψη ενέργειας.