

Καθαρά Δευτέρα :

Τι πρέπει να προσέξουμε



Ταραμοσαλάτα

Η ταραμοσαλάτα είναι ένα κρεμώδες, αλμυρό επάλειμμα το οποίο καταναλώνεται κυρίως στην Ελλάδα την Καθαρά Δευτέρα, είναι ιδιαίτερα εύγεστη, και το κύριο συστατικό της είναι ο ταραμάς. Ο ταραμάς, δηλαδή τα αβγά του μπακαλιάρου ή του κυπρίνου, αναμιγνύεται με ελαιόλαδο, ξερό ψωμί και λεμόνι. Στο εμπόριο διατίθενται δυο είδη: ο λευκός ο οποίος είναι ποιοτικά ανώτερος και αυτός με το βαθύ ρόδινο χρώμα που είναι προϊόν πρόσθετων τεχνητών χρωστικών ουσιών. Η ταραμοσαλάτα αποτελεί μια τροφή με υψηλή θερμιδική αξία, για αυτό θα πρέπει να καταναλώνεται με μέτρο. Επίσης, είναι ιδιαίτερα πλούσια σε μαγνήσιο (8 mg /100 g), απαραίτητο στοιχείο για την ομαλή λειτουργία της καρδιάς, σε φώσφορο (115 mg /100 g) απαραίτητο στοιχείο για καλή όραση και περιέχει ασβέστιο (0.58 mg/100 g), σίδηρο (0.6mg/100 g), και ψευδάργυρο (0.5mg/100 g). Λόγω της υψηλής περιεκτικότητας σε νάτριο (463mg/100 g), θα πρέπει να μην καταναλώνεται από άτομα που έχουν υπέρταση, υψηλή χοληστερόλη και αυξημένα επίπεδα ουρικού οξέος.
Θερμιδική Αξία: 406 Kcal /100 g

Χαλβάς

Ο μακεδονικός χαλβάς παρασκευάζεται από το ταχίνι, που με τη σειρά του φτιάχνεται από πολτοποιημένο σουσάμι. Το ταχίνι είναι πλούσιο σε ασβέστιο, το οποίο συντελεί στην καλή υγεία των οστών, πλούσιο σε βιταμίνες του συμπλέγματος Β, συμβάλλοντας στην καλή λειτουργία του νευρικού μας συστήματος, πλούσιο σε σίδηρο, συμβάλλοντας στην πρόληψη της αναιμίας, ενώ αποτελεί πηγή «καλών» μονοακόρεστων και πολυακόρεστων λιπαρών οξέων, που συμβάλλουν στην καλή λειτουργία της καρδιάς. Ο χαλβάς είναι ένα τρόφιμο με υψηλή θερμιδική αξία, γι αυτό η κατανάλωση του θα πρέπει να γίνεται με μέτρο, καθώς η υπερβολική κατανάλωση του μπορεί να μας οδηγήσει σε μεγάλη αύξηση της ημερήσιας ενεργειακής μας πρόσληψης, με αποτέλεσμα την αύξηση του σωματικού βάρους.
Θερμιδική Αξία: 540 Kcal/100 g

Θαλασσινά

Χταπόδι

Το χταπόδι είναι πλούσιο σε ω-3 λιπαρά οξέα, σίδηρο, φώσφορο, ασβέστιο, βιταμίνη Β12 και κάλιο. Επίσης, περιέχει λιγότερη χοληστερόλη (48 mg//100 g), από όλα τα υπόλοιπα θαλασσινά και είναι χαμηλό σε λιπαρά. Η θερμιδική του αξία είναι χαμηλή όταν το μαγειρεύουμε ζιδάτο ή ψητό στα κάρβουνα (208kcal /100 g), αντίθετα το χταπόδι με κοφτό μακαρονάκι και το χταπόδι πιλάφι παρέχουν αρκετές θερμίδες, κυρίως λόγω των λιπών που χρησιμοποιούνται κατά το μαγείρεμα. Το χταπόδι,

επειδή είναι δύσπεπτο, δεν ενδείκνυται για όσους πάσχουν από γαστρίτιδα, έλκος, οισοφαγίτιδα και παθήσεις της χολής.

Θερμιδική Αξία: Χταπόδι βραστό 208 Kcal / 100g

Καλαμαράκια

Τα καλαμαράκια είναι πλούσια σε φώσφορο, ιώδιο, μαγνήσιο, σίδηρο, φυλλικό οξύ, ασβέστιο και αποτελούν εξαιρετική πηγή βιταμινών του συμπλέγματος Β. Είναι ιδιαίτερα πλούσια σε σεληνίου (100 g καλύπτουν το 65% των καθημερινών μας αναγκών), μεταλλικό στοιχείο το οποίο είναι ιδιαίτερα σημαντικό για την ενίσχυση του ανοσοποιητικού μας συστήματος. Η θερμιδική του αξία είναι χαμηλή όταν το μαγειρεύουμε ψητό στα κάρβουνα (90 kcal /100 g, και η περιεκτικότητά του σε χοληστερόλη είναι αρκετά αυξημένη, 233 mg/100 g).

Θερμιδική Αξία: Καλαμάρι Ψητό 90 Kcal / 100g, Τηγανιτό 380 Kcal / 100g

Γαρίδες

Οι γαρίδες είναι πλούσιες σε βιταμίνες του συμπλέγματος Β, σεληνίου, ασβέστιο και ψευδάργυρο. Είναι πλούσιες σε χοληστερόλη 200 mg, δεν περιέχουν λιπαρά και έχουν χαμηλή θερμιδική αξία.

Θερμιδική Αξία: Γαρίδες βραστές 80 Kcal / 100, τηγανιτές 244 Kcal / 100g, κοκκινιστές 333 Kcal / 100g

Σουπιές

Οι σουπιές είναι πλούσιες σε πλούσιο σε αμινοξέα και ψευδάργυρο βιταμίνες του συμπλέγματος Β, βιταμίνες Α, C, E, ενώ μία μικρή μερίδα σουπιάς καλύπτει το 50% των αναγκών μας σε σίδηρο, απαραίτητο στοιχείο ιδίως όταν δεν καταναλώνουμε κρέας, όπως την περίοδο της νηστείας.

Θερμιδική Αξία: Σουπιές βραστές 132 Kcal / 100 g

Ελιές

Οι ελιές είναι πλούσιες σε θρεπτικά συστατικά, περιέχουν κάλιο, ασβέστιο, φώσφορο, σίδηρο και μαγνήσιο, σημαντικές ποσότητες βιταμίνης Α και καροτενοειδών και σε μικρές ποσότητες βιταμίνες Β1, Β6 και Β12. Δρουν ευεργετικά στην καρδιά και στα αγγεία, καθώς αυξάνουν την «καλή» χοληστερίνη. Όσον αφορά την θερμιδική του αξία, ανάλογα με το μέγεθος τους, 5 μικρές ελιές ή 3 μεγάλες δίνουν 45 θερμίδες και ισοδυναμούν με 1 κουταλάκι του γλυκού ελαιόλαδο. Τα άτομα με υπέρταση καλό είναι να αποφεύγουν την κατανάλωση αυτών που διατηρούνται σε άλμη.

Θερμιδική Αξία: 5 μικρές ελιές ή 3 μεγάλες :45 Kcal

Ταραμοσαλάτα, λαγάνα, φασολάδα, θαλασσινά και χαλβάς, αποτελούν τα βασικότερα εδέσματα του τραπέζιού της Καθαράς Δευτέρας. Τα συγκεκριμένα νηστίσιμα εδέσματα κρύβουν αρκετές διατροφικές παγίδες τόσο για την υγεία μας όσο και για την σιλουέτα μας. Το μυστικό της σωστής διατροφής είναι το μέτρο, η ποικιλία και η κατανάλωση τροφίμων από όλες τις ομάδες στις σωστές αναλογίες. Ας δούμε αναλυτικά τα εδέσματα της Καθαράς Δευτέρας, τα οφέλη για την υγεία μας και το θερμιδικό τους περιεχόμενο. Η επιλογή είναι δική σας!

Γράφει η Εύα Μακρή,

Κλινικός Διαιτολόγος-Διατροφολόγος, Msc

ΒΥΡΩΝΟΣ 12 ΛΑΜΙΑ,

www.evamakri.gr



Τουρσί

Το τουρσί, ως προϊόν ζύμωσης εφοδιάζει τον οργανισμό μας με 'καλά' μικρόβια, σημαντικά για την υγεία του γαστρεντερικού μας συστήματος. Η υψηλή του περιεκτικότητα σε νάτριο, καθιστά την κατανάλωσή του από άτομα με υψηλή αρτηριακή πίεση ή νεφρική ανεπάρκεια απαγορευτική.

Θερμιδική Αξία: 46 Kcal / 100 g

Λαγάνα

Το ψωμί της Καθαράς Δευτέρας αποτελείται από αλεύρι, σουσάμι, μαγιά και ελαιόλαδο. Περιέχει σύνθετους υδατάνθρακες, φυτικές ίνες και βιταμίνες Β και Ε.

Θερμιδική Αξία: 300 Kcal / 100 g

Όσπρια

Τα όσπρια βοηθούν στη μείωση της κακής χοληστερίνης, στη ρύθμιση του σακχάρου, μειώνουν τον κίνδυνο εμφάνισης διάφορων μορφών καρκίνου, και ενισχύουν το ανοσοποιητικό σύστημα.

Φασολάκια μαυρομάτικα

Τα μαυρομάτικα φασόλια είναι πλούσια σε φλαβονοειδή (αντιοξειδωτικά) και σε θειαμίνη η οποία βοηθά την λειτουργία των εγκεφαλικών κυττάρων, τη διατήρηση της μνήμης και των γνωστικών ικανοτήτων. Μία κούπα μαυρομάτικα φασόλια καλύπτει το 45% των καθημερινών μας αναγκών σε φυτικές ίνες, το 58% σε φυλλικό οξύ και το 31% σε πρωτεΐνες.

Θερμιδική αξία: 128 Kcal / 100g

Φασολάδα / Γίγαντες

Τα φασόλια αποτελούν πολύ καλή πηγή πρωτεΐνης, περιέχουν φυτικές ίνες, βιταμίνες του συμπλέγματος Β, σίδηρο, μαγνήσιο και κάλιο

Θερμιδική Αξία: Φασολάδα: 90 Kcal / 100 g

Γίγαντες : 187 Kcal / 100g

Ντολμαδάκια γιαλαντζί

Ο συνδυασμός του ρυζιού με τα αμπελόφυλλα καθιστούν το συγκεκριμένο νηστίσιμο έδεσμα ένα πολύ θρεπτικό πιάτο με πολλά οφέλη για την υγεία. Το ρύζι μάς παρέχει άφθονους σύνθετους υδατάνθρακες, μας δίνει ενέργεια και είναι πλούσιο σε βιταμίνες του συμπλέγματος Β. Τα αμπελόφυλλα, με τη σειρά τους, μας παρέχουν σημαντικές ποσότητες μαγνησίου συμβάλλουν στη μείωση της χοληστερίνης στο αίμα. Ιδιαίτερη προσοχή χρειάζεται εάν καταναλώσετε ντολμαδάκια από κονσέρβα, διότι περιέχουν αρκετό αλάτι.

Θερμιδική αξία: 196 Kcal / 100g

Συμπερασματικά, η ποικιλία στην διατροφή μας, η κατανάλωση τροφίμων στις σωστές αναλογίες, η κατανάλωση αλκοόλ με μέτρο και η άσκηση είναι το κλειδί για να αισθανόμαστε όμορφα και χωρίς τύψεις όλες τις ημέρες του χρόνου. Τα εδέσματα της Καθαράς Δευτέρας έχουν υψηλή θερμιδική αλλά ταυτόχρονα και σπουδαία θρεπτική αξία. Ένας περίπατος μετά το φαγητό θα βοηθήσει να παραμείνουν σταθερά τα επίπεδα του σακχάρου, των τριγλυκεριδίων και της χοληστερόλης.

Καλή Διασκέδαση!

ΓΡΑΨΕ ΚΑΙ ΕΣΥ **1** ΣΥΝΔΡΟΜΗΤΗ



ΚΑΙ ΚΕΡΔΙΣΕ ΠΛΟΥΣΙΑ ΔΩΡΑ
ΓΙΑ ΤΟΝ ΑΝΔΡΑ, ΤΗΝ ΓΥΝΑΙΚΑ, ΤΟ ΠΑΙΔΙ

ΓΙΑ ΠΕΡΙΣΣΟΤΕΡΕΣ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΗΣΤΕ
ΜΕ ΤΑ ΓΡΑΦΕΙΑ ΤΗΣ ΕΦΗΜΕΡΙΔΑΣ ΣΤΟ ΤΗΛ. 223 10 66 10 1