

Διατροφικές συμβουλές για το Πάσχα

Χρυσάνθη Π. Βλαχάκη, MSc, PhD cand

Κλινική Διαιτολόγος-Διατροφολόγος Χαροκοπέιου Πανεπιστημίου

Οι γιορτινές ημέρες του Πάσχα συνοδεύονται από πλήθος παραδόσεων σχετικών με τη διατροφή. Πολύ συχνά τις ημέρες αυτές το παρακάνουμε και συγκεκριμένα το βράδυ της Αναστάσεως και την ημέρα του Πάσχα, λόγω του τέλους της νηστείας. Παρακάτω διαβάστε μικρές διατροφικές συμβουλές που ελπίζουμε να σας βοηθήσουν να διατηρήσετε τις παραδοσιακές σας συνήθειες.

- ✓ Καταναλώστε τρόφιμα από όλες τις ομάδες των τροφίμων, δηλαδή, φρούτα, λαχανικά, γαλακτοκομικά, κρέατα, δημητριακά, ώστε να δώσετε στον οργανισμό σας όλα τα απαραίτητα θρεπτικά συστατικά.
- ✓ Το αρνίσιο κρέας θα πρέπει να το καταναλώνετε με μέτρο λόγω της υψηλής περιεκτικότητάς του σε λίπος. Δεν χρειάζεται να το αποκλείσετε από το διαιτολόγιο των ημερών, καθώς είναι πλούσιο σε βιταμίνες του συμπλέγματος Β.
- ✓ Τα αυγά είναι μια παρεξηγημένη τροφή. Καλό είναι να το εντάσσουμε στο καθημερινό διαιτολόγιό μας λόγω της μεγάλης διατροφικής αξίας του, εκτός και αν υφίσταται συγκεκριμένο πρόβλημα υγείας που να το απαγορεύει.
- ✓ Επίσης είναι σκόπιμο να αντικαταστήσετε κάθε είδος λίπους της διατροφής σας με ελαιόλαδο, σε όλες τις χρήσεις, ακόμα και στο τηγάνισμα, διατηρώντας πάντα την αίσθηση του μέτρου διότι ναι μεν έχει υψηλή θρεπτική αξία, έχει όμως και υψηλή θερμιδική αξία.

Περιεχόμενα

Άρθρα

Διατροφικές συμβουλές για το Πάσχα

Χρυσάνθη Π. Βλαχάκη, MSc

Κλινική Διαιτολόγος-Διατροφολόγος

Χαροκοπέιου Πανεπιστημίου

[σελ. 1]

Η Yoga της διατροφής

Μπέλλα Βόγκα

Hatha yoga teacher

[σελ. 4]

Συνταγές του μήνα

Μπάρες δημητριακών

[σελ. 2]

Don't forget

[σελ. 3]



Συνταγή του μήνα

Μισάρες Δημητριακών

Υλικά

- 1 ποτήρι (240ml) ζεστό νερό
- 3 κουταλιές της σούπας μέλι
- 2 φλιτζάνια δημητριακά (κουάκερ, ολικής αλέσεως, μούσλι)
- 4 κουταλιές της σούπας ξηροί καρποί (κομματάκια αμύγδαλο, καρύδι, σταφίδες)
- 6 κουταλιές της σούπας αποξηραμένα φρούτα (παπάγια, ανανάς)
- ½ ποτήρι (120 ml) χυμό πορτοκάλι (100% φυσικό χυμό)
- 50γρ μαύρη σοκολάτα
- ½ ποτήρι (120ml) γάλα light

Εκτέλεση

- ✓ Ανακατεύετε καλά το μέλι στο ζεστό νερό
- ✓ Προσθέτετε σε ένα μπωλ τα δημητριακά, τους ξηρούς καρπούς και τα αποξηραμένα φρούτα
- ✓ Περιλούζετε το μίγμα με το μέλι και το φυσικό χυμό πορτοκαλιού
- ✓ Ανακατεύετε καλά
- ✓ Τοποθετείτε το μίγμα σε μια ορθογώνια αντικολητική φόρμα
- ✓ Ψήνετε στο φούρνο στους 180° για 15-20 λεπτά
- ✓ Αφήνετε τη φόρμα να κρυώσει ανάποδα
- ✓ Κόβετε σε μικρά ορθογώνια κομμάτια
- ✓ Ζεσταίνετε τη σοκολάτα με το γάλα
- ✓ Προσθέτετε στη μια πλευρά κάθε μπάρας δημητριακών
- ✓ Αφήνετε να πήξει η σοκολάτα
- ✓ Διατηρούνται καλύτερα στο ψυγείο

- ✓ Αποφύγετε τα γλυκά και λιπαρά τρόφιμα.
- ✓ Μην ξεχνάτε να πίνετε άφθονο νερό κατά τη διάρκεια της ημέρας, ώστε να μην μπλέκετε το αίσθημα της δίψας με το αίσθημα της πείνας, και καταλήγετε να τρώτε, ενώ στην πραγματικότητα απλώς διψάτε.
- ✓ Περιορίστε όσο είναι δυνατόν την κατανάλωση αλκοόλ. Προτιμήστε μέτρια ποσότητα κόκκινου κρασιού (2 ποτήρια για τους άντρες και 1 ποτήρι για τις γυναίκες) πάντα μαζί με το γεύμα και ποτέ μην οδηγείτε αν έχετε πιεί.
- ✓ Μετά την μαγειρίτσα, το αρνί, το κοκορέτσι και τα πασχαλινά αυγά, επιστρέψτε στην ισορροπημένη μεσογειακή διατροφή, όσο το δυνατόν γρηγορότερα, σε συνδυασμό πάντα με φυσική δραστηριότητα.
- ✓ Είναι καλό η διατροφή σας να χαρακτηρίζεται από ποικιλία και μέτρο, ώστε να χαρίζετε στον οργανισμό σας όλα τα απαραίτητα θρεπτικά συστατικά που χρειάζεται για καλή υγεία.
- ✓ Αν τηρήσατε τη νηστεία αυτές τις ημέρες, δώστε ιδιαίτερη προσοχή στην σταδιακή εισαγωγή των τροφίμων που αποκλείσατε από το διαίτολόγιό σας. Το βράδυ της Ανάστασης περιοριστείτε στην μαγειρίτσα, το κόκκινο αυγό και τη σαλάτα.
- ✓ Αν νιώθετε ότι το παρακάνετε την ημέρα του Πάσχα, προσπαθήστε να αποτοξινωθείτε από τρόφιμα ζωικής προέλευσης τις επόμενες ημέρες, δίνοντας έμφαση στα φρούτα και τα λαχανικά.
- ✓ Σκεφτείτε πριν καταναλώσετε κάποια τροφή. Πριν καταναλώσετε ένα σνακ ασυνείδητα, κάντε ένα βήμα πίσω και σκεφτείτε. Πεινάτε πραγματικά; Μήπως είναι διαθέσιμη κάποια άλλη υγιεινότερη επιλογή σνακ;
- ✓ Προσπαθήστε να μοιράσετε την ποσότητα που καταναλώνετε μέσα στην ημέρα σε πολλά και μικρά γεύματα και όχι λίγα και μεγάλα. Μην ξεχνάτε τα 3 κύρια γεύματα της ημέρας, πρωινό, γεύμα, δείπνο, και 2 με 3 ενδιάμεσα μικρότερα σνακ, δεκατιανό, απογευματινό και προ του ύπνου.



Συμβουλές για τον τρόπο ζωής

- ✓ Ασκηθείτε σε καθημερινή βάση. Το σώμα μας είναι κατασκευασμένο να κινείται και σκουριάζει όταν του επιβάλουμε καθιστική ζωή. Επωφεληθείτε των ημερών αργίας για λίγη περισσότερη άσκηση, π.χ. μια βόλτα στην εξοχή.
- ✓ Απολαύστε την ώρα του φαγητού μιλώντας με τα αγαπημένα σας πρόσωπα. Τις μέρες αυτές ας γίνουν τα γεύματά σας μια κοινωνική διαδικασία.
- ✓ Κλείστε την τηλεόραση. Ο καιρός τις ημέρες του Πάσχα ενδείκνυται για πολλές δραστηριότητες. Όσο λιγότερες ώρες μπροστά στην τηλεόραση, τόσο περισσότερες ώρες θα περάσετε κάνοντας κάτι πιο ενεργητικό, χωρίς να βομβαρδίζετε από διαφημίσεις κακής ποιότητας φαγητού.
- ✓ Κάντε τα ψώνια για το γιορτινό τραπέζι αφού έχετε φάει... όταν κανείς πεινάει, κάνει περισσότερες ασυνείδητες αγορές τροφίμων. Αγοράστε τα απαραίτητα πάντα από λίστα και αποφύγετε ψώνια της τελευταίας στιγμής.
- ✓ Αν έχετε πρόβλημα βάρους, προτιμήστε μικρότερα σκεύη, ώστε να περιορίσετε ακόμα περισσότερο τις ποσότητες που θα καταναλώσετε.
- ✓ Μην σηκώνεστε από το τραπέζι με έντονο το αίσθημα του κορεσμού, που σημαίνει ότι καταναλώσατε μεγαλύτερες ποσότητες από αυτές που χρειάζεστε. Τρώτε αργά, μασώντας καλά την τροφή σας και αφήνοντας το πιρούνι στο τραπέζι μετά από κάθε μπουκιά.



Περισσότερες πληροφορίες ορθής διατροφής και συμβουλές για την απώλεια βάρους μπορείτε να βρείτε στην ιστοσελίδα <http://www.clinicaldietitian.gr>

Don't forget...

06-07/04/12

4η Επιστημονική Διημερίδα :

"Πρόληψη & Θεραπεία των

Καρδιομεταβολικών

Παραγόντων

Κινδύνου:Σύγχρονες Απόψεις"

Βόλος, Ξενοδοχείο Xenia Volou

27-30/04/12

Παγκόσμιο συνέδριο Δημόσιας

Υγείας και Διατροφής

Rio de Janeiro, Βραζιλία

Η **Yoga** της

διατροφής

Μπέλλα Βόγκα

Hatha yoga teacher



Η γιόγκα, ως μία ολιστική μέθοδος του «ευ ζειν» δεν θα μπορούσε παρά να υποστηρίξει την υιοθέτηση ενός υγιεινού τρόπου διατροφής. Η σημασία που δίνει η γιόγκα στην διατροφή συνίσταται στο γεγονός ότι, όσο το σώμα δεν βρίσκεται σε καλή και υγιή κατάσταση, θα είναι ένα εμπόδιο και ένας περισπασμός για την ψυχή που αναζητάει πνευματική εξέλιξη.

Ο γρήγορος ρυθμός της καθημερινότητας συχνά μας δυσκολεύει να αναλογιστούμε, πόσα πολλά διακυβεύονται κατά την διάρκεια και του πιο απλού γεύματος. Αυτό το οποίο τρώμε, μπορεί να εισέρχεται πολύ εύκολα μέσα στο στόμα μας και να εξαφανίζεται έτσι πολύ γρήγορα από το σπικτικό μας πεδίο, δεν εξαφανίζεται όμως το ίδιο εύκολα και γρήγορα από το εσωτερικό μας σώμα. Η επιβάρυνση που δέχεται το εσωτερικό μας σώμα από μια κακή τροφή δεν γίνεται εύκολα ή άμεσα αντιληπτή, καθώς οι περισσότεροι είμαστε αποξενωμένοι από το εσωτερικό του υλικού μας σώματος. Έτσι, πολύ συχνά, χωρίς να καταλαβαίνουμε τις συνέπειες τέτοιων κακών διατροφικών συνηθειών, καταλήγουμε να τρώμε μηχανικά, να επιλέγουμε τροφές εθιστικές και επιβαρυντικές, οι οποίες δεν προσφέρουν κάποιο όφελος στον οργανισμό μας.

Μια τροφή μας τρέφει σε πολλά επίπεδα. Καταρχήν, μας τρέφει σε υλικό επίπεδο, δίνοντάς μας τα θεραπευτικά συστατικά της -πρωτεΐνες, υδατάνθρακες, λίπη, βιταμίνες, μέταλλα. Επιπλέον, μας τρέφει και σε ενεργειακό επίπεδο, δίνοντάς μας το ηλιακό φως, που απελευθερώνεται μέσα μας σαν ενέργεια απαραίτητη για το σώμα και το νου. Γι'αυτόν τον λόγο, η γιόγκα της διατροφής διαχωρίζει τις τροφές σε περισσότερο ζωντανές και λιγότερο ζωντανές. Για παράδειγμα, ένα φρούτο που μόλις έχει κοπεί από το δέντρο είναι πολύ ζωντανό. Ένα κομμάτι κρέατος δεν μας δίνει την ίδια ενέργεια, αφού το ζώο τρώει το φυτό και η ενέργεια μετατρέπεται ξανά στο σώμα του, και έπειτα ξανά στο δικό μας σώμα, όταν θα το καταναλώσουμε (πριν, δηλαδή, το καταναλώσουμε έχει χάσει μεγάλο μέρος της αρχικής του ενέργειας).

Αρκετοί είναι αυτοί, που προτιμούν να μην τρώνε κρέας και ακολουθούν την ακρεωφαγία. Βασικός λόγος πίσω από αυτήν την απόφαση είναι συνήθως η ένδειξη συμπίνοιας απέναντι στα ζωντανά (άραγε, όμως, ποίος θα μπορούσε να ισχυριστεί με βεβαιότητα ότι υπάρχει περισσότερο ζωή στα ζώα από ότι υπάρχει στα φυτά και στα δέντρα; Παρακολουθώντας απλώς τα φυτά στις γλάστρες της βεράντας μας, θα διαπιστώσουμε ότι και τα φυτά αντιλαμβάνονται, πονούν και έχουν τις προτιμήσεις τους). Πολλοί εξασκούμενοι στην γιόγκα ακολουθούν την ακρεωφαγία. Βασικός λόγος για αυτούς, εκτός

από τον ηθικό, είναι η πεποίθηση ότι, οι τροφές μεταδίδουν τις ιδιότητες, τις δονήσεις και την ενέργειά τους σε αυτούς που τις καταναλώνουν. Συνεπώς, ένα κομμάτι κρέας από ένα νεκρό ζώο, που φέρει μέσα του τον θάνατο και όχι την ζωή, αφενός δεν μπορεί να μας γεμίσει ενέργεια και ηλιακό φως, όταν θα το φάμε, αφετέρου φέρει μέσα του την δόνηση της βίας και του φόβου πριν την σφαγή. Το να ακολουθήσουμε την ακρεωφαγία, ασχέτως αν εξασκούμαστε στην γιόγκα ή όχι, δεν σημαίνει ότι δεν μπορούμε να ακολουθήσουμε μια ισορροπημένη διατροφή. Πάντα σε συνεργασία με τον διατροφολόγο μας, μπορούμε να μειώσουμε τις μερίδες κρέατος που καταναλώνουμε, ή και να βγάλουμε το κρέας από την διατροφή μας, αντικαταστήνοντας το, βεβαίως, πάντα με άλλες τροφές που θα παρέχουν στον οργανισμό μας τα ίδια οφέλη.

Η γιόγκα της διατροφής διακρίνει τρεις κατηγορίες τροφών, ανάλογα με τα αποτελέσματα που αυτές φέρουν στην συνειδητότητα του ανθρώπου : 1. Οι ταμασικές τροφές, οι οποίες προκαλούν νωθρότητα, απάθεια στο σώμα και στο νου, μας φέρνουν υπνηλία και αδράνεια. Εδώ ανήκουν όλες οι παραμαγειρεμένες ή κατεργασμένες τροφές, αυτές που μαγειρεύονται την μια ημέρα και τρώγονται την επόμενη, οι συντηρημένες τροφές, οι χαλασμένες τροφές. Επίσης τα οιοπνευματώδη. 2. Οι ρατζασικές τροφές, οι οποίες προκαλούν διέγερση και ανησυχία στο σώμα και στο νου, μας φέρνουν θυμό και ανεξέλεγκτη ενέργεια. Εδώ ανήκουν το κρέας, το ψάρι, το αλάτι, το πιπέρι, το σκόρδο, το κρεμμύδι, οι καυτερές πιπεριές, το ζεματιστό φαγητό. 3. Οι σατβικές τροφές: αυτές μας φέρνουν ισορροπία και αρμονία στο σώμα και στο νου, μας χαρίζουν ευεξία και διαύγεια. Τέτοιες είναι τα φρέσκα λαχανικά, τα φρούτα, οι ξηροί καρποί, οι σπόροι, το ρύζι, το μέλι. Η παραπάνω κατηγοριοποίηση δεν σημαίνει πως πρέπει να τρώμε μόνο σατβικές τροφές. Άλλωστε κανείς δεν μένει διαρκώς μόνο σε μία -ταμασική, ρατζασική ή σατβική-κατάσταση. Αναγνωρίζοντας όμως την επίδραση των τροφών, μπορούμε να τις χρησιμοποιήσουμε αναλόγως.

Το πιο σημαντικό μέρος της γιόγκα της διατροφής δεν είναι τόσο τα συστατικά, αλλά οι συνθήκες και η προετοιμασία του γεύματος, ώστε να γίνεται όσο το δυνατόν πληρέστερη αφομοίωση της τροφής. Ας αναφέρουμε, λοιπόν, κάποιες καλές συνήθειες, που μπορούμε να εισάγουμε στην καθημερινή προετοιμασία του γεύματός μας:

- ✓ Η προετοιμασία του γεύματος να γίνεται με θετικό πνεύμα και αγάπη.
- ✓ Πριν φάμε κάτι, να ελέγχουμε, εάν το πεπτικό μας σύστημα ανταποκρίνεται θετικά και εάν έχει ολοκληρωθεί η πέψη του προηγούμενου γεύματος.
- ✓ Να μην τρώμε πριν από εντατική εργασία ή άσκηση, ή αμέσως πριν τον ύπνο, επειδή επηρεάζεται αρνητικά η χώνεψη.
- ✓ Ο χώρος και η ατμόσφαιρα να είναι σωστή, ώστε να φάμε με ηρεμία και ευχάριστη διάθεση.
- ✓ Οι τροφές να ψήνονται όσο το δυνατό λιγότερο, με πολύ λίγο νερό, σε χαμηλή φωτιά.
- ✓ Συμβουλευόμενοι τον διατροφολόγο μας, να προσέχουμε τους συνδυασμούς των τροφών που κάνουμε σε ένα γεύμα, προς αποφυγήν δυσκολίας χώνεψης, η οποία προκαλεί συσσώρευση τοξινών στον οργανισμό.
- ✓ Να μασάμε την τροφή αργά και προσεκτικά, ώστε να υποβοηθούμε το στομάχι μας στο άλεσμα αυτής.

- ✓ Να αποφεύγουμε να πίνουμε πολλά υγρά με το φαγητό, καθώς έτσι μειώνεται η αποτελεσματικότητα των πεπτικών υγρών.
- ✓ Την ώρα που τρώμε, ας οραματιζόμαστε την τροφή να μας δίνει τα στοιχεία που επιθυμούμε και που έχουμε ανάγκη.

Η Γιόγκα αποτελεί ένα σύστημα που έχει ως σκοπό την εξισορρόπηση σώματος, νου και συναισθημάτων ("Νους υγιής εν σώματι υγιεί"). Ο σκοπός αυτός δεν είναι δυνατόν να επιτευχθεί, εάν η εξάσκηση στην γιόγκα δεν ακολουθείται από μια ισορροπημένη διατροφή. Ασχέτως, όμως, αν εξασκούμαστε ή όχι στην γιόγκα, ασχέτως εάν επιθυμούμε και είμαστε έτοιμοι να ακολουθήσουμε την ακρεωφαγία ή όχι, οφείλουμε να κατανοήσουμε, από σήμερα κιόλας, πόσο σημαντική είναι για το σώμα μας η άσκηση και η σωστή διατροφή, και να αρχίσουμε να σεβόμαστε περισσότερο το σώμα μας παρέχοντάς του καλύτερη ποιότητα ζωής και διατροφής.

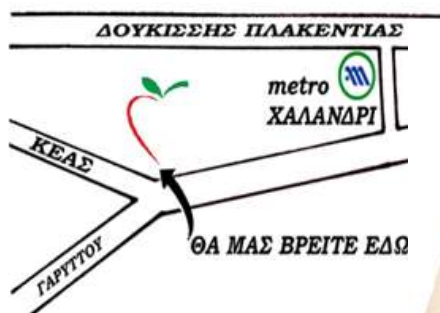
E-mail: bellavog@gmail.com



Το Διαιτολογικό γραφείο λειτουργεί καθημερινά, στην οδό Κέας 69 & Γαρυττού 71Α, 1^{ος} όροφος, στο Χαλάνδρι.

Για ραντεβού μπορείτε να τηλεφωνείτε στα τηλέφωνα:

210 63 98 905 και 693 80 95 550



Κέας 69 & Γαρυττού 71Α, Χαλάνδρι 15234
Web: www.clinicaldietitian.gr

• **Τηλ: 210 63 98 905 – Κιν: 693 80 95 550**
 • **E-mail: info@clinicaldietitian.gr**