

## Διατροφικές συμβουλές για την περίοδο των Χριστουγέννων

Χρυσάνθη Π. Βλαχάκη, MSc

Κλινική Διαιτολόγος-Διατροφολόγος Χαροκοπείου Πανεπιστημίου

Οι γιορτές πλησιάζουν και το ερώτημα που τίθεται είναι εάν γνωρίζουμε πως θα περάσουμε πιο ανώδυνα αυτές τις ημέρες, ώστε και να απολαύσουμε τα διάφορα γλυκίσματα αλλά και να μην αυξήσουμε το βάρος μας. Παρακάτω διαβάστε μικρές διατροφικές συμβουλές που ελπίζουμε να σας βοηθήσουν.

### Συμβουλές για το γιορτινό τραπέζι

- ☺ Διασκεδάστε και απολαύστε το γιορτινό τραπέζι, γιατί αποτελεί αναπόσπαστο μέρος των γιορτών. Η απόλαυση των παραδοσιακών γευμάτων με την οικογένεια και τους φίλους σας δεν σημαίνει ότι απαρνείστε τις υγιεινές διατροφικές συνήθειές σας. Απολαύστε τις γιορτές με «μέτρο» στο φαγητό και το ποτό.
- ☺ Σιγουρευτείτε ότι δεν πηγαίνετε στο γιορτινό τραπέζι πεινασμένοι. Κρατείστε μια ισορροπία και μην μπείτε στην λογική να μην τρώτε όλη μέρα για να απολαύσετε το βραδινό γεύμα. Μην παραλείπετε τα υπόλοιπα γεύματα, απλώς μετριάστε τα σε θερμίδες.
- ☺ Μειώστε το αίσθημα της πείνας πριν καθίσετε στο γιορτινό τραπέζι. Πριν από οτιδήποτε άλλο βάλτε στο πιάτο σαλάτα. Αφ' ενός θα ελαττώσει το διαθέσιμο χώρο για τα υπόλοιπα φαγητά και αφ' ετέρου θα σας κόψει την όρεξη.
- ☺ Σηκωθείτε από το γιορτινό τραπέζι λίγο πριν χορτάσετε. Τρώτε αργά, μασώντας καλά την τροφή και απολαμβάνοντας το φαγητό και την παρέα σας.
- ☺ Αφαιρέστε την πέτσα από τη γαλοπούλα και γλιτώστε αρκετές θερμίδες. Αν προτιμάτε τη γαλοπούλα γεμιστή, τότε η γέμιση φροντίστε να περιέχει κάστανα, κουκουάρια ή και φρούτα, αλλά όχι κιμά.
- ☺ Για επιδόρπιο προτιμήστε φρούτα. Μια πλούσια φρουτοσαλάτα, ψητά μήλα στο φούρνο πασπαλισμένα με κανέλα, ζελέ ή γιαούρτι ελαφρύ σε λιπαρά με κομματάκια φρούτων είναι κάποιες αθώες και συγχρόνως γευστικές προτάσεις.

## Περιεχόμενα

### Άρθρα

#### Διατροφικές συμβουλές για την περίοδο των Χριστουγέννων

Χρυσάνθη Π. Βλαχάκη, MSc

Κλινική Διαιτολόγος-Διατροφολόγος  
Χαροκοπείου Πανεπιστημίου

[σελ. 1]

#### Διατροφική αγωγή και νηστεία

Στυλιανός Π. Σιώπης

Διαιτολόγος-Διατροφολόγος  
Χαροκοπείου Πανεπιστημίου

[σελ. 3]

### Συνταγές

#### №1: Ο ιδούρες του Χειμώνα

[σελ. 2]

#### №2: Η σαλάτα της Χρυσάνθης

[σελ. 3]

### Don't forget

[σελ. 4]



- ☺ Αποφύγετε τις παχύρρευστες σάλτσες, με τυριά, βούτυρο ή κρέμα γάλακτος και τις μεγάλες ποσότητες τηγανιτών τροφίμων.
- ☺ Αποφύγετε τα κίτρινα τυριά που έχουν μεγάλη περιεκτικότητα σε λίπος και προτιμήστε τις light εκδοχές τους ή ακόμη καλύτερα ανθότυρο.
- ☺ Χρησιμοποιείστε μικρότερο πιάτο και μαχαιροπήρουνα. Σερβίρετε την ποσότητα του φαγητού που πρόκειται να καταναλώσετε στο πιάτο σας, ώστε να έχετε συναίσθηση της ποσότητας και αποφύγετε το σιμπολόγημα από τα πιάτα του τραπέζιού.
- ☺ Αν έχετε πρόβλημα βάρους, προτιμήστε δύο ορεκτικά αντί του κυρίου γεύματος ή προτιμήστε την μισή μερίδα του κυρίου γεύματος.



## Συμβουλές για τα γλυκά

Προτείνεται η κατανάλωση 1-2 γλυκισμάτων την ημέρα στην περίοδο των γιορτών. Το μελομακάρονο δίνει τις λιγότερες θερμίδες, ακολουθεί η δίπλα και ο κουραμπιές, σε αντίθεση με γλυκά που περιέχουν πολλά λιπαρά, όπως πάστες, γλυκά με κρέμες, κ.ά.

## Συμβουλές για το νερό και το αλκοόλ

- ☺ Φροντίστε να πιείτε αρκετό νερό λίγη ώρα πριν το φαγητό, κάτι που θα σας δώσει μια αίσθηση κορεσμού. Πίνετε άφθονο νερό στη διάρκεια της ημέρας, τουλάχιστον 8-10 ποτήρια.
- ☺ Προσοχή στην κατανάλωση αλκοόλ. Αν πιείτε, προτιμήστε κόκκινο κρασί που είναι πλούσιο σε αντιοξειδωτικές ουσίες ή μπύρα. Εναλλακτικά συνδυάστε το ποτό σας με σόδα ή αναψυκτικό με λίγες θερμίδες. Ποτέ μην πίνετε με άδειο στομάχι και ποτέ μην οδηγείτε έχοντας πιει.



*Η αυξημένη σωματική δραστηριότητα τις γιορτινές μέρες είναι ένας καλός τρόπος να καούν οι θερμίδες πριν διασκεδάσετε έξω και μπορεί να σας προσδώσει μια λιγότερο ένοχη αίσθηση κατά την απόλαυση των γιορτινών εδεσμάτων!*

## Ν°1 Συνταγή:

### Ο ψωμιάς του Χειμώνα

Υλικά για 5 άτομα

4 μέτριες πατάτες  
120ml γάλα  
1 κ.γλ. παρμεζάνα τριμμένη  
2 φλ. κάστανα βρασμένα ψιλοκομμένα  
2 κρεμμύδια ψιλοκομμένα  
½ φλ. κουκουναίρι  
½ φλ. σταφίδες ξανθές  
120ml κρασί λευκό  
2 κ.σ. ελαιόλαδο  
Αλάτι-Μαύρο πιπέρι

### Εκτέλεση

Βράζετε τις πατάτες. Μόλις είναι έτοιμες, τις λιώνετε σε ένα μπολ. Προσθέστε γάλα, λάδι, αλάτι, πιπέρι και τριμμένο τυρί, μαζί με λίγο νερό από αυτό που έβραζαν οι πατάτες και ανακατέψτε. Έπειτα σε μια κατσαρόλα, ψήστε το κρεμμύδι και προσθέστε τα κάστανα, τις σταφίδες και το κουκουναίρι. Αφήστε να ψηθούν για 5 λεπτά. Προσθέστε τον πουρέ που φτιάξατε στο μπολ και τέλος το κρασί και ανακατέψτε καλά. Σερβίρετε ζεστό για πρώτο πιάτο.



## Διατροφική αγωγή και νηστεία

Στυλιανός Π. Σιώπης

Διαιτολόγος-Διατροφολόγος Χαροκοπείου Πανεπιστημίου

Διανύουμε περίοδο νηστείας και πολλοί από εμάς, άλλοι για μεγάλο χρονικό διάστημα και άλλοι για μικρό, ακολουθούν το έθιμο της νηστείας. Κατά τη διάρκεια της νηστείας αυτής απέχουμε από την ομάδα κρέατος (εκτός από τα θαλασσινά) και την ομάδα των γαλακτοκομικών. Το ερώτημα είναι αν η αποχή από τις δύο αυτές σημαντικές ομάδες τροφίμων είναι ωφέλιμη για την υγεία μας.

Η περίοδος της νηστείας είναι ένα πολύ καλό κίνητρο για να έχουμε απώλεια ή διατήρηση του σωματικού μας βάρους. Απέχοντας από τις ομάδες αυτές μπορούμε να μειώσουμε δραστικά την ημερήσια θερμιδική πρόσληψη και κατ' επέκταση να μειώσουμε το βάρος μας. Αυτό δεν σημαίνει βέβαια, ότι δεν μπορούμε κατά τη διάρκεια της νηστείας να αυξήσουμε το βάρος μας αντικαθιστώντας το κρέας και τα γαλακτοκομικά με άλλα επίσης θερμιδογόνα τρόφιμα όπως είναι ο χαλβάς, ο ταραμάς, οι ξηροί καρποί που αν και είναι πολύ θρεπτικά είδη τροφίμων, ανήκουν στην ομάδα λίπους και έχουν αρκετές θερμίδες.

Επίσης, έχει παρατηρηθεί ερευνητικά ότι η νηστεία μπορεί να μας βοηθήσει να μειώσουμε τα επίπεδα της χοληστερόλης στο αίμα καθώς και την αρτηριακή μας πίεση επειδή απέχουμε από τα κορεσμένα λίπη που βρίσκονται συνήθως στο κρέας και στα γαλακτοκομικά. Το οξειδωτικό στρες, τέλος, μειώνεται επειδή αυξάνουμε την κατανάλωση των φρούτων και των λαχανικών που είναι πλούσια σε αντιοξειδωτικά και φυτικές ίνες.

Σύμφωνα με τα παραπάνω, βγάζουμε το συμπέρασμα ότι η νηστεία έχει ευεργετικές για τον οργανισμό μας ιδιότητες. Παρόλα αυτά, παρατηρούμε και κάποιες διατροφικές ελλείψεις τις οποίες πρέπει να επισημάνουμε και να δώσουμε ορισμένες διατροφικές λύσεις για να ελαχιστοποιήσουμε την εμφάνιση συμπτωμάτων των ελλείψεων αυτών.

Χαρακτηριστικό παράδειγμα είναι η μειωμένη πρόσληψη πρωτεΐνης υψηλής βιολογικής αξίας (HBV). Η λύση στο πρόβλημα αυτό μπορεί να είναι οι συμπληρωματικές πρωτεΐνες, που είναι ισάξιες με την πρωτεΐνη του κρέατος. Αυτές θα τις βρούμε συνήθως καταναλώνοντας κάποια ποσότητα οσπρίων με κάποια ποσότητα αμυλούχων τροφίμων. Παραδείγματα γευμάτων τα οποία περιέχουν συμπληρωματικές πρωτεΐνες είναι το φακόρυζο (φακές + ρύζι), τα φασόλια με το ψωμί κ.α.

## Ν°2 Συνταγή:

### Η σαλάτα της Χρυσιάνας

Υλικά για 1 άτομο

120γρ τόνος  
3 κ.σ. καλαμπόκι  
½ κόκκινη πιπεριά  
½ πράσινη πιπεριά  
5 φύλλα μαρούλι  
5 φύλλα κόκκινο λάχανο  
2 τεμάχια φρέσκο κρεμμύδι  
2 αγγουράκια τουρσί  
2 ελιές  
2 κ.σ. στραγγιστό γιαούρτι 2%  
1 φρυγανιά  
1 κ.σ. ελαιόλαδο  
Ρίγανη  
Λεμόνι

### Εκτέλεση

Ανακατέψτε όλα τα υλικά μεταξύ τους. Αφήστε τα στο ψυγείο για 1 με 2 ώρες πριν τα σερβίρετε.

Καλή σας όρεξη!!



Ένα άλλο διατροφικό πρόβλημα κατά τη διάρκεια της νηστείας είναι η μειωμένη πρόσληψη σιδήρου καθώς και το ότι παρατηρείται μικρή απορρόφηση του μη αιμικού σιδήρου (αυτού που περιέχεται στα φυτικά τρόφιμα) από τον οργανισμό μας. Η απορρόφηση αυτή μπορεί να αυξηθεί συνδυάζοντας το μη αιμικό σίδηρο με βιταμίνη C, δηλαδή με ωμά φρούτα και λαχανικά. Τρόφιμα τα οποία περιέχουν σίδηρο και μπορούμε να τα καταναλώνουμε κατά τη διάρκεια της νηστείας είναι τα όσπρια, οι ξηροί καρποί, τα θαλασσινά, τα πράσινα φυλλώδη λαχανικά και τα εμπλουτισμένα (σε σίδηρο) δημητριακά.



Παρατηρείται, επίσης, μειωμένη πρόσληψη ασβεστίου επειδή απέχουμε από την ομάδα των γαλακτοκομικών. Το σουσάμι και τα παράγωγά του το ταχίνι και ο χαλβάς (προσοχή στην υπερβολική κατανάλωση γιατί ανήκουν στην ομάδα λίπους), οι ξηροί καρποί, το μπρόκολο, οι ηλιόσποροι και τα εμπλουτισμένα (σε ασβέστιο) δημητριακά είναι παραδείγματα φυτικών τροφίμων που περιέχουν ασβέστιο.

Τέλος, η βιταμίνη B12 και το φυλλικό οξύ είναι δυο βιταμίνες που βοηθούν στο σχηματισμό ερυθροκυττάρων και τις βρίσκουμε κυρίως στα τρόφιμα του ζωικού βασιλείου. Φυτικές τροφές που περιέχουν σε μικρή ποσότητα τις βιταμίνες αυτές είναι οι ξηροί καρποί, ο χαλβάς, το ταχίνι και τα εμπλουτισμένα δημητριακά.

Συμπερασματικά, η παρατεταμένη νηστεία μπορεί να εμφανίσει ορισμένα συμπτώματα των ελλείψεων των θρεπτικών αυτών συστατικών. Για το λόγο αυτό, άτομα που ανήκουν σε ευπαθείς ομάδες, όπως οι ασθενείς, οι γυναίκες κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης και το θηλασμό, τα παιδιά, οι ηλικιωμένοι καθώς και οι αθλητές (πρωταθλητισμός), θα πρέπει να αποφεύγουν να νηστεύουν για μεγάλο χρονικό διάστημα λόγω της αυξημένης τους ανάγκης σε θρεπτικά συστατικά.

*Don't forget...*

06/12/11

Ημερίδα με θέμα:

### «Ασφάλεια Τροφίμων και Διατροφικές Συνήθειες: Πόσο ασφαλής είναι ο Έλληνας Καταναλωτής»

Ξενοδοχείο TITANIA  
Πανεπιστημίου 52, Αθήνα

09-10/12/11

7ο Συνέδριο Κλινικής Ογκολογίας Δυτικής Ελλάδας με κύριο θέμα:

### «Διατροφή και Καρκίνος»

Ξενοδοχείο Porto-Rio, Πάτρα

17/12/11

Χριστουγεννιάτικο Bazaar

### “Το τρένο της ζωής”



Το Διαιτολογικό γραφείο λειτουργεί καθημερινά, στην οδό Κέας 69 & Γαρυττού 71Α, 1<sup>ος</sup> 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](http://www.clinicaldietitian.gr)

• Τηλ: 210 63 98 905 – Κιν: 693 80 95 550  
• E-mail: [info@clinicaldietitian.gr](mailto:info@clinicaldietitian.gr)