5 Μαρτίου 2014

Η διατροφική αξία και οι θερμίδες των γευμάτων της Σαρακοστής

/ Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός

Η νηστεία της Σαρακοστής είναι ευκαιρία για αποτοξίνωση και...λιγότερες θερμίδες. Δείτε τα πώς και..τα γιατί.

Η Μεγάλη Σαρακοστή ξεκινάει με την Καθαρά Δευτέρα, όπου πολλά τρόφιμα που έχουν την τιμητική τους την ημέρα αυτή θα κάνουν την εμφάνισή τους και θα μας βάλουν σε πειρασμό. Δεν χρειάζεται να αποφύγετε τίποτα, απλά οργανώστε όσο μπορείτε την ποσότητα που θα καταναλώσετε. Είναι όλα πεντανόστιμα και πολύ ωφέλιμα για τον οργανισμό μας, αρκεί να μην υπερβάλλουμε στις ποσότητες.

Χαλβάς: Ο χαλβάς παρασκευάζεται από ταχίνι, δηλαδή από σουσάμι, με αποτέλεσμα να είναι πλούσιος σε βιταμίνες του συμπλέγματος Β, βιταμίνη Ε, ασβέστιο, φώσφορο, μαγνήσιο, ψευδάργυρο, σελήνιο και αντιοξειδωτικές ουσίες. Είναι πλούσιος σε «καλό λίπος», τα λεγόμενα μονοακόρεστα και πολυακόρεστα λιπαρά οξέα που βοηθούν στην πρόληψη της υπερχοληστερολαιμίας, στη σωστή λειτουργία του ανοσοποιητικού συστήματος και στην αντιμετώπιση του διαβήτη. Προσοχή όμως στην υπερβολική κατανάλωση που μπορεί να οδηγήσει σε αύξηση του σωματικού βάρους και αυτό διότι τα 100 gr χαλβά μας δίνουν περίπου 540 θερμίδες.

Ταραμοσαλάτα: Παρασκευάζεται από αυγοτάραχο. Η ταραμοσαλάτα δεν είναι μόνο ιδιαίτερα εύγευστη, αλλά και τροφή εξαιρετικά πλούσια σε φώσφορο και κάλιο, συμβάλλοντας στην καλή λειτουργία της όρασης και της καρδιάς. Ωστόσο

είναι πλούσια και σε νάτριο (αλάτι) γι’ αυτό καλό είναι να περιορίζεται η κατανάλωσή της από όσους έχουν υπέρταση. Προτιμήστε τον άσπρο ταραμά, καθώς το ροζ χρώμα προέρχεται από πρόσθετες χρωστικές ουσίες και αρκεστείτε να συνοδέψετε το πιάτο σας με 1-2 κ. σούπας, καθώς τα 100γρ ταραμοσαλάτας αποδίδουν περίπου 450-500 θερμίδες.

Θαλασσινά: Τα θαλασσινά περιέχουν αρκετές βιταμίνες και μέταλλα, κυρίως βιταμίνη Β12 και σελήνιο, ενώ αποτελούν καλή πηγή ω3 λιπαρών οξέων τα οποία έχουν αντιφλεγμονώδη δράση και συντελούν στην υγεία των εγκεφαλικών κυττάρων. Επιπλέον, περιέχουν ακόμη αρκετή ποσότητα πρωτεΐνης υψηλής βιολογικής αξίας, όπως η πρωτεΐνη του κρέατος. Αν και περιέχουν αρκετή χοληστερόλη, δεν ανεβάζουν τα επίπεδα χοληστερόλης του αίματος και αυτό γιατί η χοληστερόλη της τροφής δεν επηρεάζει τα επίπεδα της χοληστερόλης στο αίμα τόσο, όσο έχουν δείξει οι έρευνες ότι επηρεάζουν τα κορεσμένα λιπαρά οξέα που περιέχονται στα τρόφιμα. Για το λόγο αυτό, μην τηγανίσετε τα καλαμαράκια και τις γαρίδες σας εκείνη την ημέρα, αποφεύγοντας με τον τρόπο αυτό την πρόσληψη των συγκεκριμένων λιπαρών οξέων. Επιλέξτε θαλασσινά στη σχάρα ή βραστά με λεμόνι ή ξύδι. Ενεργειακά, τα ψητά ή βραστά θαλασσινά θα σας αποδώσουν ανά 100γρ περίπου 100-200 θερμίδες (100θερμίδες το καλαμάρι, 140-150θερμίδες οι γαρίδες και οι σουπιές, ενώ το χταπόδι περίπου 200 θερμίδες), ενώ αν επιλέξετε κάποια από τα παραπάνω θαλασσινά τηγανητά, τότε η ίδια ποσότητα μπορεί να σας δώσει έως και 400 θερμίδες αντίστοιχα.

Λαχανικά και όσπρια: Τα λαχανικά έχουν λίγες θερμίδες πάντα ανά μερίδα, αρκεί να μην προσθέσουμε πολύ λάδι για να τα συνοδεύσουμε. Είναι πλούσια σε βιταμίνες και φυτικές ίνες, καθώς και σε νερό. Οι φυτικές ίνες μπορούν να συμβάλουν στην καλύτερη λειτουργία του εντέρου μας και παράλληλα να μας δώσουν τον πολυπόθητο κορεσμό κατά τη διάρκεια ενός γεύματος, ένα αίσθημα που θα μας βοηθήσει να ελέγχουμε την κατανάλωσή μας κατά τη διάρκεια αυτού. Τα όσπρια είναι επίσης πλούσια σε φυτικές ίνες και βιταμίνες συμπλέγματος Β και παράλληλα αποτελούν και καλή πηγή πρωτεΐνης που παρότι είναι χαμηλής βιολογικής αξίας, με σωστούς συνδυασμούς μπορεί να μετατραπεί σε υψηλής βιολογικής αξίας, για όσους πρόκειται να ξεκινήσουν νηστεία εν όψει σαρακοστής και να στερηθούν πηγές ζωικής πρωτεΐνης. Φτιάξτε πολύχρωμες σαλάτες και προσθέστε μέσα τους νερόβραστες φακές, φασόλια μαυρομάτικα ή ότι άλλο σας αρέσει προκειμένου να αυξήσετε την διατροφική τους αξία.

Λαγάνα: Η λαγάνα είναι άζυμος άρτος (δεν περιέχει προζύμι).Η θερμιδική της αξία δεν διαφέρει από αυτή του ψωμιού, με τη μία φέτα (30 γρ) να παρέχει περίπου 80 θερμίδες. Ωστόσο, η θερμιδική της αξία απογειώνεται, όταν την «βουτάμε» σε

ελαιόλαδο ή την αλείφουμε με ταραμοσαλάτα, τακτικές, που σχεδόν κανείς δεν αποφεύγει στο σαρακοστιανό τραπέζι.

Γράφει: Ηλιοπούλου Ηλιάνα Κλινικός Διαιτολόγος

Πηγή: iatronet.gr