

Κουζίνες με του... κόσμου τις θερμίδες

Από τη δεκαετία του '80 οπότε εμφανίστηκαν τα πρώτα «έθνικ» εστιατόρια έχει κυλήσει πολύ νερό στο αυλάκι. Σήμερα πλέον οι ξένες κουζίνες με τη μεγάλη ποικιλία γεύσεων, έχουν γίνει κομμάτι της διατροφικής κουλτούρας μας.



Εκτός από τα εκατοντάδες εστιατόρια με «εθνικό» προσανατολισμό που ξεφυτρώνουν σαν μανιτάρια στις μεγάλες πόλεις, οι Έλληνες συμπεριλαμβάνουν πλέον πολλές ξένες συνταγές στο τραπέζι τους, αφού υλικά ακόμα και για το πιο εξεζητημένο πιάτο υπάρχουν πλέον σε αφθονία στην αγορά.

Κατά την έξοδό σας σε ιταλικό εστιατόριο προσέξτε τα πιάτα με ζυμαρικά, ειδικά κάποια με λιπαρές σάλτσες, γιατί μπορεί να περιέχουν έως και 800 θερμίδες.

Αυτή η γευστική... πολυχρωμία μπορεί να υπόσχεται μοναδικές εμπειρίες στους καλοφαγάδες, την ίδια ώρα όμως τα παχυντικά υλικά που χρησιμοποιούνται για την παρασκευή «έθνικ» εδεσμάτων (λιπαρές σάλτσες, μεγάλες ποσότητες από αλάτι, ζάχαρη κ.ά.) ή ο «εγκρητικός» συνδυασμός τους είναι σε θέση να «τρελάνουν» τον θερμομετρητή.

Συνεπώς, για να απολαύσετε του... κόσμου τις γεύσεις χωρίς τον φόβο των επιπλέον κιλών, αρκεί να γνωρίζετε τους θερμιδικούς κινδύνους που κρύβουν ορισμένα δημοφιλή πιάτα, προστατεύοντας έτσι τόσο τη σιλουέτα όσο και την υγεία σας.

ΙΤΑΛΙΚΗ

Η επιλογή της ιταλικής κουζίνας για γεύμα εκτός σπιτιού μπορεί να είναι είτε η καλύτερη δυνατή ή η χειρότερη που θα μπορούσε κάποιος να κάνει. Η ιταλική κουζίνα έχει πολλά πιάτα με λίγες θερμίδες, αλλά και κάποια από τα πιο θερμοδοφόρα πιάτα που μπορεί να βρει κάποιος σε εστιατόριο. Οι Ιταλοί αγαπούν τα λαχανικά και τα θαλασσινά, τρόφιμα με υψηλή θερμιδική αξία, αρκεί να μην παρασκευάζονται με μεγάλες ποσότητες λιπαρών και κυρίως λαδιού.

Δυστυχώς, ενώ το ιταλικό σπιτικό φαγητό δεν παρασκευάζεται, συνήθως, με μεγάλες ποσότητες λιπαρών, τα ιταλικά εστιατόρια τείνουν να χρησιμοποιούν πολύ λάδι ή βούτυρο στο μαγείρεμα των τροφίμων, προσπαθώντας να κάνουν τα πιάτα τους όσο πιο ελκυστικά γίνεται.

Επιπλέον, τα πιάτα με ζυμαρικά, ειδικά με κάποια λιπαρή σάλτσα, μπορεί να περιέχουν και 800 θερμίδες.

Τα τυριά είναι μία πολύ συνηθισμένη επιλογή στα ιταλικά εστιατόρια. Κάποια από τα ιταλικά τυριά, όπως η παρμεζάνα, μπορεί να περιέχουν πάνω από 35% λίπος, με αποτέλεσμα να προσλαμβάνονται πολλές θερμίδες από ορεκτικά ή συνοδευτικά πιάτων.

Οι καλύτερες επιλογές σε ιταλικά εστιατόρια συνοψίζονται στις σαλάτες και στα απίραστο λαχανικών, χωρίς λιπαρές σος, σε ψητά θαλασσινά και σε κάποιες απλές μακαρονάδες σε μικρές μερίδες.

Εξαιρετικές επιλογές

Σε ιταλικά εστιατόρια μπορεί κανείς να βρει και εξαιρετικές διατροφικές επιλογές ψητών φιλέτων κρεατικών. Σε κάθε περίπτωση, προτιμήστε ένα ψητό φιλέτο κοτόπουλου, ψαριού ή μοσχαριού πλαισιωμένο με λαχανικά. Τέλος, προτιμήστε σουπές λαχανικών από τυριά σαν ορεκτικά.

Αντιθέτως, οι μερίδες προς αποφυγήν είναι: φιλέτα και σπαγγέτι με παρμεζάνα και άλλα τυριά, πίτσα, λαζάνια, καρμπονάρα, τορτελίνια, κανελλόνια, διάφορα πιάτα με κρέμα γάλακτος, πιάτα με ιταλικά αλλαντικά και λουκάνικα, καθώς και τηγανητά θαλασσινά και πατάτες.

Προσοχή χρειάζεται και στην υπερχατανάλωση κρασιού, καθώς συνήθως το καλό ιταλικό φαγητό συνοδεύεται με αυτό. Ένα ποτήρι κρασιού (100 ml) περιέχει 100-120 θερμίδες, με το κόκκινο να πλεονεκτεί από άποψη υγιεινής διατροφής λόγω της ευεργετικής του επίδρασης στην καρδιαγγειακή υγεία.

KINEZIKH

Τα κινέζικα εστιατόρια στη χώρα μας, αλλά και παγκοσμίως, γνωρίζουν μεγάλη άνθηση και βρίσκονται υψηλά στις προτιμήσεις για ένα ποιοτικό

γεύμα εκτός σπιτιού. Επιπλέον, οι περισσότεροι πιστεύουν ότι η κινέζικη κουζίνα, λόγω του μικρού μεγέθους των μερίδων, της χρήσης λαχανικών και ρυζιού σε όλα τα πιάτα και των μικρών ποσοτήτων κρέατος που χρησιμοποιούνται, είναι ιδανική επιλογή για σχετικά διατηρητικό γεύμα.

Στην πραγματικότητα, το κινέζικο φαγητό είναι ένας συνδυασμός γλυκών και αλμυρών

γεύσεων και συνεπώς κατά την παρασκευή των πιάτων χρησιμοποιούνται μεγάλες ποσότητες ζάχαρης και αλατιού. Μια μερίδα από βρασμένα noodles ή ψητά λαχανικά μπορεί να περιέχει όσο αλάτι περιέχει και μία μέτρια πίτσα (περίπου 2.000 mg αλατιού). Επιπλέον, όλα τα πιάτα που περιέχουν σος κόκκινη ή λευκή, συνήθως, περιέχουν πολλά λιπαρά (ζωικά ή φυτικά), σε ποσότητες α-

πό 60-80 γρ. λίπους.

Συνεπώς, το κινέζικο φαγητό δεν αποτελεί την καλύτερη λύση για διατηρητικά πιάτα. Παρόλα αυτά, υπάρχουν συστάσεις που αν τις ακολουθήσουμε, οι θερμίδες που θα προσλάβουμε δεν θα είναι τόσες πολλές.

Καταρχήν, αποφύγετε όλα τα τηγανητά (συνήθως σε βούτυρο) πιάτα, όπως το τηγανητό ρύζι, τα τηγανητά λαχανικά και τα τηγανητά κρεατικά. Προτιμήστε ψητά ή βραστά λαχανικά και βραστό ρύζι ή noodles. Στο κυρίως σας πιάτο προτιμήστε κρέας χαμηλό σε λιπαρά, όπως κοτόπουλο, πάπια, φιλέτο μοσχαριού και αποφύγετε όσο μπορείτε την παχυντική σος.

Τα πιάτα προς αποφυγήν είναι: Τηγανητό ρύζι. Orange crispy beef. Szechuan shrimp. Τηγανητά golls αβγού. Πιάτα με χοιρινό κρέας. Πιάτα με γλυκές σος. Lo Mein. Cho Mein. Κινέζικα Spare ribs. Τηγανητές τάρτες. Spring Rolls.

ΠΙΟ ΟΙΚΟΝΟΜΙΚΗ ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΤΗΛΕΟΡΑΣΗ

Πιο οικονομική Ψυχαγωγία
Δραματικές και κωμικές σειρές, κλασικές Ελληνικές κινηματογραφικές ταινίες και νέες εκπομπές όπως οι X-Factor και Next Top Model.

Πιο Οικονομικές Αθλητικές Εκπομπές
Ζωντανή και αποκλειστική μετάδοση Ελληνικού Πρωταθλήματος Ποδοσφαίρου - πάνω από 120 αγώνες κάθε σεζόν.

Πιο Οικονομικές Εκπομπές Ειδήσεων
Ζωντανές ειδήσεις από την Ελλάδα και από όλο τον κόσμο.

Πιο Οικονομική Συνδρομητική Τηλεόραση
ΔΩΡΕΑΝ εγκατάσταση, ΔΩΡΕΑΝ Αποκωδικοποιητής (Set Top Box) και 1 μήνα δωρεάν συνδρομή. Όλα για μόνο \$29.95 το μήνα.

Βιαστείτε! Περιορισμένη Περίοδος Προσφοράς.
ΚΑΛΕΣΤΕ ΤΟ 1300 735 328

selectv

*Με συμβόλαιο 24 μηνών. Ισχύουν Όροι.