

Για να τη βγάλετε... καθαρή

Ησασρακοσιανή νηστεία είναι η μεγαλύτερη νηστεία του Χριστιανισμού. Στην πραγματικότητα, βέβαια, το ποσοστό των Ελλήνων που αποφεύγει τα αρτύσιμα μέχρι το Πάσχα είναι πολύ μικρό. Ο τρόπος και η ποσότητα στην οποία καταναλώνονται τα αρτύσιμα κρύβει κινδύνους, ειδικά για αυτούς που ακολουθούν τη νηστεία χωρίς μέτρο!

Οστρακοειδή και μαλάκια

Η συγκεκριμένη διατροφική ομάδα έχει την τιμητική της την Καθαρά Δευτέρα. Σ' αυτή την κατηγορία ανήκουν τα στρείδια, τα μύδια, τα καβούρια και τα κυδώνια. Πρόκειται για τροφές, η κατανάλωση των οποίων εγείρει σημαντικά ζητήματα ασφάλειας.

Τα στρείδια μπορούν να επιμολυνθούν με βακτήρια ή ιούς που βρίσκονται στο νερό, γι' αυτό τον λόγο πάντα θα πρέπει να γνωρίζουμε τον τόπο προέλευσής τους, καθώς και την αξιοπιστία του προμηθευτή. Επιπλέον, τα κυδώνια, όπως και τα μύδια, για να είναι φρέσκα και ασφαλή θα πρέπει να είναι ερμητικά κλειστά. Επίσης, η σάρκα τους πρέπει να είναι κολλημένη στο κέλυφος.

Πέρα από τα θέματα ασφαλείας, τα οστρακοειδή και τα μαλάκια χαρακτηρίζονται από διατροφικά πλεονεκτήματα. Αποτελούν σημαντική πηγή ψευδαργύρου, ενός από τα πλέον απαραίτητα ιχνοστοιχεία, που όπως δείχνουν οι επιστημονικές μελέτες προσλαμβάνεται σε ανεπαρκείς ποσότητες από τον γενικό πληθυσμό. Τα στρείδια, μάλιστα, περιέχουν περισσότερο ψευδάργυρο από οποιοδήποτε τρόφιμο.

Επίσης, τα οστρακοειδή και τα μαλάκια αποτελούν καλή πηγή βιταμινών του συμπλέγ-

ματος Β (1, 2 και 12), περιέχουν ιώδιο, σελήνιο και σε μικρότερες ποσότητες σίδηρο και βιταμίνες Α και D.

Για λόγους ασφαλείας, καλό είναι η συγκεκριμένη ομάδα τροφίμων να μην καταναλώνεται -ειδικά σε ωμή μορφή- από εγκύους. Σχετικά με την επίδραση των οστρακοειδών και των μαλακίων στην ολική χοληστερόλη, φαίνεται ότι όχι μόνο δεν συμβάλλουν στην αύξησή της, αλλά επιπλέον όταν καταναλωθούν σε μικρές ποσότητες βοηθούν στη μείωση της κακής (LDL) χοληστερόλης και στην αύξηση της καλής (HDL), ενώ τα μύδια και τα καβούρια φαίνεται να μειώνουν και τα τριγλυκερίδια.

Εξάλλου, όλα τα παραπάνω τρόφιμα είναι πλούσια σε ω-3 και ω-6 λιπαρά οξέα, πολύ ωφέλιμα για την υγεία του καρδιαγγειακού συστήματος, ενώ η πλούσια σε αμινοξέα σύστασή τους βοηθά στην πνευματική διαύγεια. Τέλος, σε ό,τι έχει να κάνει με τις αφροδιασικές ιδιότητες που έχουν αποδοθεί στα οστρακοειδή και τα μαλάκια, η πληθώρα των πιο πρόσφατων επιστημονικών μελετών δεν φαίνεται να τις επιβεβαιώνει.

Μυδοπίλαφο με άνηθο

Συστατικά (4 μερίδες):
250 γρ. μύδια.
150 γρ. καλαμπόκι.
1 κρεμμύδι ψιλοκομμένο.
1 ματσάκι άνηθο ψιλοκομμένο.
1 σκελίδα σκόρδο ψιλοκομμένο.
100 ml λευκό κρασί.
100 γρ. πράσινες και κόκκινες πιπεριές.
2 κούπες ρύζι άγριο ελαφρώς βρασμένο.
2 κουταλάκια γλυκού τσίλι.
40 ml ελαιόλαδο.
Αλάτι, πιπέρι.
Διατροφικές πληροφορίες ανά



μερίδα:

Θερμίδες: 328 kcal
Πρωτεΐνη: 14,8 γρ.
Υδατάνθρακες: 52 γρ.
Λίπος: 12,3 γρ.

Οδηγίες: Πλένουμε τα μύδια καλά και τα στραγγίζουμε. Σε μια κατσαρόλα σοτάρουμε με το ελαιόλαδο το κρεμμύδι και το σκόρδο ελαφριά και προσθέτουμε τα μύδια συνεχίζοντας το σοτάρισμα και στη συνέχεια τα υπόλοιπα υλικά, αλάτι, πιπέρι. Σβήνουμε με το κρασί και προσθέτουμε ένα ποτήρι νερό. Βράζουμε σε σιγανή φωτιά προσέχοντας να μη σωθεί το νερό μέχρι να βράσει καλά το ρύζι και τα μύδια.

Γεμίστε το τραπέζι με θαλασσινά

Οι γαρίδες, τα καλαμάρια, το χταπόδι και οι σουπιές είναι πλούσια σε πρωτεΐνες υψηλής βιολογικής αξίας, ενώ η χημική τους σύσταση χαρακτηρίζεται από ελάχιστο ποσοστό ολικών λιπιδίων. Καλό είναι να αποφεύγεται η κατανάλωσή τους σε τηγανητή μορφή, καθώς κατ' αυτό τον τρόπο περιέχουν πολλά κορεσμένα λιπαρά.

Όπως και όλα τα παρεξηγημένα θαλασσινά, δεν αυξάνουν τη χοληστερίνη. Αν δούμε τα παραπάνω τρόφιμα συγκριτικά, τότε αξίζει να αναφέρουμε

ότι το χταπόδι περιέχει τη λιγότερη χοληστερόλη, είναι εξαιρετική πηγή ω-3 λιπαρών οξέων και περιέχει υψηλές ποσότητες των ιχνοστοιχείων χαλκού, ψευδαργύρου και σιδήρου. Οι γαρίδες περιέχουν πολύ λίγο λίπος (1-2 γρ./100 γρ. γαρίδων) και πάρα πολύ πρωτεΐνη (περίπου 20 γρ. πρωτεΐνης/ 100 γρ. γαρίδων). Αποτελούν ιδανική πηγή σεληνίου, βιταμινών συμπλέγματος Β και ιωδίου κι έχουν λίγες θερμίδες (148 kcal/ 100 γρ.). Τα καλαμάρια είναι πολύ πλούσια σε φώσφορο, ιώδιο, μαγνήσιο, σίδηρο και χαλκό.

Περιέχουν σε ικανοποιητικές ποσότητες, σχεδόν, όλες τις βιταμίνες του συμπλέγματος Β. Τέλος, οι σουπιές (143 kcal/ 100 γρ.) περιέχουν αξιοσημείωτα υψηλή ποσότητα σιδήρου, καθώς μόνο 150 γρ. σουπιές αρκεί για να καλύψει κατά το ήμισυ τις καθημερινές ανάγκες σε σίδηρο. Κατά τα άλλα είναι καλή πηγή βιταμινών Α, C και φυλλικού οξέος, ενώ παρέχουν και άφθονα ω-3 λιπαρά οξέα.

Συμπερασματικά, τα θρεπτικά συστατικά των θαλασσινών σε μέτριες ποσότητες φαίνεται ότι ωφελούν την εγκεφαλική και νευρική λειτουργία, βοηθούν στην υγεία των οστών και των ματιών, θωρακίζουν τον οργανισμό από καρδιαγγειακές παθήσεις και από διάφορες μορφές καρκίνου.

Φασόλια - γίγαντες - μαυρομάτικα

Τα όσπρια γενικά και πιο συγκεκριμένα τα φασόλια περιέχουν μεγάλη ποσότητα πρωτεΐνης, μεγάλη ποσότητα φυτικών ινών που βοηθούν στην καλύτερη λειτουργία του εντέρου και παρέχουν φολικό οξύ και Β1. Επιπλέον, η μοναδική ισορροπία σε πρωτεΐνη και υδατάνθρακα χαμηλού γλυκαιμικού δείκτη καθιστούν τα όσπρια ιδανικό τρόφιμο για προστασία από διαβήτη και εμφάνιση υψηλής χοληστερόλης.

Τέλος, ο συνδυασμός βιταμινών και ιχνοστοιχείων στα φασόλια έχει αποδειχθεί να βοηθά στην προστασία από πολλές μορφές καρκίνου. Προσεξτε μόνο τη χρήση λαδιού στην πα-

ρασκευή των οσπρίων. Χρησιμοποιείται μισή με μία κουταλιά σούπας ελαιόλαδο, η οποία ιδανικά τοποθετείται μετά το μαγείρεμα, έτσι ώστε να συντηρούνται όλες οι ευεργετικές επιδράσεις του ελαιόλαδου στον οργανισμό. Μία κούπα μαγειρεμένων φασολιών παρέχει περίπου 200 θερμίδες.

Λαχανοντολμάδες - Ντολμαδάκια γιαλαντζί

Αποτελούν το λαδερό φαγητό της Καθαράς Δευτέρας. Η μεγάλη ποσότητα ελαιόλαδου και ρυζιού μπορούν να κάνουν τα ντολμαδάκια φαγητό προς αποφυγή λόγω υψηλής θερμιδικής πυκνότητας.

Εάν το λάδι και το ρύζι είναι μετρούμενο, τότε οι υδατάνθρακες του ρυζιού αποτελούν μια καλή πηγή ενέργειας, πλούσια σε βιταμίνες του συμπλέγματος Β, ενώ από την άλλη το λάχανο και τα αμπελόφυλλα είναι πλούσια σε φυτικές ίνες και βοηθούν στην καλύτερη λειτουργία του εντέρου. Εάν τα θέλουμε διαιτητικά είναι απαραίτητη προϋπόθεση να μην προσθέσουμε αβγολέμονο.

Ταχίνι και χαλβάς

Το ταχίνι παρασκευάζεται από πολτοποιημένο σουσάμι, ενώ αποτελεί τη βάση του χαλβά. Τα δύο αυτά τρόφιμα φέρουν υψηλή θρεπτική αξία, καθώς αποτελούν ιδανική πηγή μονοακόρεστων και πολυακόρεστων λιπαρών οξέων και βιταμίνες του συμπλέγματος Β και Ε. Επιπλέον, παρέχουν υψηλής ποιότητας φυτικές πρωτεΐνες και περιέχουν ελάχιστη χοληστερόλη. Από άποψη θερμίδων 100 γρ. χαλβά παρέχουν, περίπου, 550 θερμίδες, ενώ 1 μεγάλη κουταλιά σούπας ταχίνι (15 γρ.) παρέχει σχεδόν 100 θερμίδες.

Συνεπώς, τα 2 αυτά τρόφιμα αποφεύγονται από άτομα που θέλουν να χάσουν βάρος. Σε κάθε περίπτωση ο σιμιγδαλένιος χαλβάς με συνετή χρήση ελαιόλαδου αποτελεί πολύ πιο διαιτητική λύση από το ταχίνι και τον χαλβά και τον προτιμούμε σαν τη γλυκιά επιλογή της ημέρας.

Ταραμοσαλάτα

Ο ταραμάς είναι αβγά ψαριών και αποτελεί την πρώτη ύλη για την ταραμοσαλάτα. Περιέχει υψηλή ποσότητα φώσφορου και ιωδίου. Ωστόσο, η περιεκτικότητά του σε νάτριο και οι θερμίδες του αποτελούν βασικές αιτίες να ξανασκεφτούμε την κατανάλωσή του. Άτομα με πρόβλημα υπέρτασης και όσοι προσπαθούν να χάσουν βάρος πρέπει να αποφύγουν την κατανάλωση ταραμοσαλάτας, καθώς 1 κουταλιά σούπας περιέχει 110 θερμίδες.



Dynasty Stone Art

371 Park Road, Regents Park NSW 2143

dynastystone@yahoo.com.au

Showroom: 9743 9992
9743 9998

Mobile Direct: 0488 080 081
0402 154 852



- Για μνημεία που αντέχουν στην αιωνιότητα και σε προσιτές τιμές στα πλαίσια του προϋπολογισμού σας, τηλεφωνείστε μας τελευταία, αφού πάρετε τιμές και από αλλού!
- Προσφέρουμε εγγύηση χωρίς περιορισμούς στα υλικά και στην κατασκευή.
- Στην περίπτωση που δυσκολεύεστε με τα αγγλικά, διαθέτουμε πολύγλωσσο προσωπικό για την εξυπηρέτησή σας.