

Αντιμετωπίστε το κρύο με... υγρό πυρ

Κατ' εξοχήν χειμωνιάτικο φαγητό, οι σούπες είναι πλούσιες σε βιταμίνες και ιχνοστοιχεία, ενώ μπορούν να συμβάλουν και στην απώλεια ή τη συντήρηση του «υγιούς» βάρους

Στις ΗΠΑ καταναλώνονται περίπου 2,5 δισεκατομμύρια μερίδες σούπας κάθε χρόνο. Στη χώρα μας, από την άλλη, η κατανάλωσή της δεν είναι δημοφιλής παρά μόνο για λίγους μήνες τον χειμώνα, γεγονός λογικό, αν λάβει κανείς υπόψη τις καιρικές συνθήκες που επικρατούν, αν και σε κάποιες χώρες καταναλώνεται σαν κρύο πιάτο με διάφορες προσμείξεις, όπως φρούτα.

«Οι σούπες αποτελούν πολύ καλή διατροφική επιλογή για τη σιλουέτα μας, καθώς βοηθούν στην απώλεια ή τη συντήρηση υγιούς βάρους», υπογραμμίζει ο κ. Εμμανουήλ Δημητρούλης, Msc κλινικός διαιτολόγος - διατροφολόγος.

«Καταρχήν, οι σούπες είναι ένας καλός τρόπος για να προσθέσουμε λαχανικά, όσπρια και προϊόντα πλούσια σε φυτικές ίνες στη διατροφή μας, χωρίς να χρειάζονται ιδιαίτερα έξοδα και προετοιμασία, καθώς στις σούπες μπορούν να προστεθούν πολλά συστατικά.

Τα συστατικά αυτά είναι πλούσια σε βιταμίνες, ιχνοστοιχεία και πιθανώς πρωτεΐνες και υδατάνθρακες, ενώ η περιεκτικότητά τους σε λίπος θα καθοριστεί από εμάς, ανάλογα με την προσθήκη φυτικών (π.χ. ελαιόλαδο) ή ζωικών λιπών (π.χ. βούτυρο).

Σε κάθε περίπτωση, οι σούπες αποτελούν πολύ διαιτητική και ωφέλιμη επιλογή όταν δεν περιέχουν λάδι ή βούτυρο ή έστω περιέχουν λάδι σε πολύ μικρή ποσότητα (μέχρι 1

κουταλιά σούπας ανά μερίδα).

Η κατανάλωση μιας γευστικής σούπας προσφέρει ικανοποίηση και κορεσμό, ενώ πληθώρα επιστημονικών μελετών αποδεικνύει ότι όταν μια σούπα λαχανικών χρησιμοποιείται σαν ορεκτικό, οι συνολικές θερμίδες που προσλαμβάνονται στο γεύμα είναι λιγότερες, κατά 20% περίπου.

Επιπλέον, η κατανάλωση μιας μερίδας σούπας μάς απασχολεί για πολλή ώρα (χρησιμοποιούμε το κουτάλι, ανακατεύουμε, φυσάμε, μυρίζουμε, μασάμε), γεγονός που συντελεί στη γρηγορότερη δημιουργία αίσθησης κορεσμού με άμεση συνέπεια τη χαμηλότερη πρόσληψη φαγητού και θερμίδων», τονίζει ο κ. Δημητρούλης.

Συσκευασμένες

Πολλές συσκευασμένες σούπες μπορεί να περιέχουν πολλά λιπαρά, θερμίδες και πολύ νάτριο. Συνεπώς, η εκπαίδευση στη σωστή ανάγνωση της σήμανσης τροφίμων παίζει σπουδαίο ρόλο.

Οι «ρίζες»

Από το 6.000 π.Χ. οι πρώτες σούπες

Η λέξη σούπα προέρχεται από το γαλλικό soup. Η ρίζα της λέξης είναι το λατινικό sup, που σημαίνει ψωμί βουτηγμένο σε ζουμί. Οι πρώτες σούπες χρονολογούνται περίπου στο 6.000 π.Χ., καθώς το βράσιμο δεν αποτελούσε διαδεδομένη μέθοδο μαγειρέματος, μέχρι να ανακαλυφθούν πήλινα σκεύη, πριν από 9000 χρόνια.

Το 1772 το πρώτο εγχειρίδιο μαγειρικής που δημοσιεύθηκε στην Αμερική περιείχε τη συνταγή της πατατόσουπας που παρασκευάστηκε για πρώτη φορά στη Γερμανία, ενώ το πρώτο βιβλίο με συνταγές σούπας εκδόθηκε το 1882. Από τα χρόνια εκείνα μέχρι σήμερα πολλά έχουν αλλάξει στη διατροφή μας και οι σούπες βρίσκονται σε διάφορες εμπορικές συσκευασίες κυρίως σε συμπυκνωμένη μορφή.



ΜΝΗΜΟΣΥΝΟ

Τελούντες 9μηνο μνημόσυνο υπέρ αναπαύσεως της ψυχής της πολυαγαπημένης μας και πάντα αξέχαστης συζύγου, μητέρας και γιαγιάς



ΤΟΥΛΑΣ ΟΙΚΟΝΟΜΟΠΟΥΛΟΥ

Παρακαλούμε τους τιμώντας την μνήμη των όπως προσέλθουν την Κυριακή 7 Μαρτίου 2010 εις τον Ιερό Ναό των Αγίων Πάντων Cnr Isabel & Cecilia Sts., Belmore και ενώσουν μεθ' ημών τας προς τον Ύψιστον δεήσεις των.

Οι τεθλιμμένοι: Ο σύζυγος Ιωάννης. Τα τέκνα: Μένιος, Γεωργία. Τα εγγόνια: Ιωάννης, Νίκος, Διονύσιος και Παναγιώτης. Τα αδέρφια, ανήψια και λοιποί συγγενείς και φίλοι.

Όσοι επιθυμούν μετά το μνημόσυνο να περάσουν για καφέ από το χώλ της εκκλησίας των Αγίων Πάντων.

Ο γάμος προσθέτει κιλά στις γυναίκες!

Η συντροφικότητα και όχι η μητρότητα ευθύνεται για το γεγονός ότι οι περισσότερες γυναίκες παχύνουν μετά το γάμο ή τη συμβίωση. Μεγάλης κλίμακας έρευνα, στην οποία συμμετείχαν γυναίκες διαφορετικής οικογενειακής κατάστασης, κατέληξε στο συμπέρασμα ότι ακόμα και μεταξύ των άτεκνων γυναικών, εκείνες που συζούσαν με τον σύντροφό τους ήταν πιο παχιές σε σχέση με εκείνες που ζούσαν μόνες.

Οι διαφορές που εντοπίστηκαν ήταν μεγάλες. Συγκεκριμένα, κατά μέσο όρο η αύξηση του βάρους στη διάρκεια μιας δεκαετίας για μια

γυναίκα 63,5 κιλών ήταν 9 κιλά σε περίπτωση που είχε σύντροφο και παιδί, 7 κιλά αν είχε μόνο σύντροφο και μόλις 5 κιλά σε περίπτωση που ήταν άτεκνη και αδέςμευτη.

Δεδομένου ότι δεν υπάρχει κανένα επιστημονικό στοιχείο που να επιβεβαιώνει ότι η συντροφικότητα προκαλεί αλλαγές στο μεταβολισμό, η πρόσληψη βάρους μεταξύ των άτεκνων, αλλά δεσμευμένων γυναικών, προκαλείται χωρίς αμφιβολία από τη μεταβολή του τρόπου ζωής, δηλαδή από την αύξηση



της κοινωνικής ζωής και των εξόδων.

Στην έρευνα που διήρκεσε μια δεκαετία κι έληξε το 2006, συμμετείχαν περισσότερες από 6.000 γυναίκες. Κατά τη διάρκειά της όλες

τους εμφάνισαν σταδιακή αύξηση του βάρους τους, όμως σύμφωνα με τους ειδικούς, αυτό δεν αρκεί για να δικαιολογήσει την ακόμα μεγαλύτερη αύξηση βάρους στις γυναίκες που αποκτούν παιδιά. «Ίσως κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης να προκαλείται κάποια μη αναστρέψιμη διαταραχή στο μεταβολισμό» εξηγεί η επικεφαλής της μελέτης και καθηγήτρια του Πανεπιστημίου του Κονίτσλαντ Ανέτ Ντόμπσον. Αξίζει να σημειωθεί ότι όλες οι γυναίκες πάχυναν

περισσότερο μετά την πρώτη εγκυμοσύνη τους, με τις επόμενες γέννες να έχουν μηδαμινό αντίκτυπο στο βάρος τους.

Όπως τόνισε η αύξηση του βάρους όλων των γυναικών, με οικογένειες ή χωρίς, προκαλεί προβληματισμό στην επιστημονική κοινότητα. «Ο γάμος ή η συγκατοίκηση και η απόκτηση παιδιού είναι χωρίς αμφιβολία γεγονότα που πυροδοτούν την αύξηση βάρους. Προληπτικά, το μόνο που μπορούν να κάνουν οι γυναίκες είναι να προσέχουν περισσότερο σε αυτές τις μεταβατικές περιόδους της ζωής τους» εξήγησε.