

# Χοληστερίνη: Τι να τρώτε εκτός σπιτιού

Όλες οι νεότερες συστάσεις για την πρόληψη και θεραπεία των καρδιαγγειακών νοσημάτων συνιστούν εκτός των άλλων μείωση των επιπέδων κορεσμένου λίπους και χοληστερόλης που προσλαμβάνεται μέσω της διατροφής. Αν και δεν είναι σήμερα απολύτως ξεκαθαρισμένο αν βασική αιτία αύξησης της χοληστερόλης στο αίμα αποτελεί η διατροφική χοληστερόλη ή αυτή που συντίθεται από τον ίδιο τον οργανισμό, όλοι οι διεθνείς φορείς συνιστούν συνέχεια στην κατανάλωση τροφών που την περιέχουν. Αναλύοντας κανείς τα επιμέρους στοιχεία της καθημερινής διατροφής του σύγχρονου Έλληνα διαπιστώνει ότι ένα βασικό συστατικό της αποτελεί η κατανάλωση γευμάτων εκτός σπιτιού. Ο σύγχρονος τρόπος ζωής και οι γρήγοροι ρυθμοί της καθημερινότητας επιβάλλουν για πολλούς την προσαρμογή της διατροφής τους ανάλογα με το χώρο όπου βρίσκονται. Είναι κατά συνέπεια σημαντικό να γνωρίζουμε τι πρέπει να επιλέγουμε όταν είμαστε εκτός σπιτιού, ούτως ώστε η πρόσληψη χοληστερίνης να μην ξεπερνά τα συνιστώμενα όρια.

Οι συστάσεις αυτές θα πρέπει να διαχωριστούν σε δύο κατηγορίες:

1. Στα μικρογεύματα "στο δρόμο" ή στο χώρο εργασίας.
2. Στα κυρίως γεύματα στο χώρο εργασίας, σε εστιατόρια, σε ταβέρνες κ.λ.π.

## Φαγητό "στο πόδι"

Όσον αφορά την πρώτη κατηγορία, θα πρέπει να αποφεύγονται:

- Έτοιμα αρτοσκευάσματα, όπως κρουασάν, τυρόπιτες, σπανακόπιτες, ζαμπονοτυρόπιτες,



πίτσες, μπουγάτσες κ.λ.π.

- Αλλαντικά όπως μπέικον, λουκάνικα, ζαμπόν (εκτός γαλοπούλας) κ.λ.π. τα οποία είναι πλούσια σε κορεσμένα λιπαρά και χοληστερόλη.
- Διάφορες σως, ειδικότερα άσπρες, όπως μαγιονέζα.
- Αντίθετα είναι καλό να προτιμώνται:
  - Γαλακτοκομικά (γάλα, γιαούρτι μέχρι 2% λιπαρά)
  - Φρούτα και φρέσκοι χυμοί

φρούτων και λαχανικών

- Κοιλούρι Θεσσαλονίκης
- Τοστ ή σάντουιτς με ψωμί ολικής αλέσεως (τυρί, γαλοπούλα, σολομό, τόνο, λαχανικά, χωρίς βούτυρο ή με μαγιονέζα light ή με μαλακές μαργαρίνες εμπλουτισμένες με φυτικές στερόλες ή στανόλες).

## Τα κύρια γεύματα

Όσον αφορά τα κυρίως γεύματα εκτός σπιτιού θα πρέπει επί-

σης να τηρούνται ορισμένοι κανόνες ούτως ώστε να ελέγξουμε καλύτερα την πρόσληψη λίπους και χοληστερόλης. Αναλυτικότερα:

- Να αποφεύγονται τα τηγανιτά και αντί αυτών να προτιμώνται ψητά ή βραστά
- Να αποφεύγονται κόκκινα κρέατα, όπως μοσχάρι, χοιρινό, αρνί, βοδινό και αντί αυτών να προτιμώνται το κοτόπουλο, η γαλοπούλα, τα ψάρια ιδιαίτερος λι-

παρά όπως ο σολομός

- Να αποφεύγονται εντόσθια, όπως συκώτι, νεφρά, μυαλά, κυνήγι.
- Να αποφεύγονται αλλαντικά, όπως ζαμπόν, μπέικον, λουκάνικα
- Παχιά τυριά, όπως η φέτα, η γραβιέρα, κεφαλογραβιέρα, ροκφόρ κ.λ.π.
- Να αποφεύγονται πιάτα που περιέχουν λευκές σάλτσες και αντί αυτών να προτιμώνται πιάτα με κόκκινη σάλτσα ντομάτας, λαχανικών, πέστο.
- Να αποφεύγονται επιδόρπια πλούσια σε λιπαρά, όπως γλυκά που περιέχουν σαντιγύ ή μους σοκολάτας και να προτιμώνται πιο υγιεινές επιλογές όπως για παράδειγμα μαφρουτοσαλάτα.

## Ενδεικτικά γεύματα εκτός σπιτιού

Τα πιάτα που ακολουθούν είναι υγιεινά και εξασφαλίζουν ότι μπορεί κανείς να απολαύσει το γεύμα του εκτός σπιτιού δίχως να καταναλώσει κορεσμένα λιπαρά και χοληστερίνη.

1. Ψάρι ψητό - Φιλέτο σολομού (1 μερίδα) με ρύζι ή πατάτες ψητές ή λαχανικά και σαλάτα εποχής
2. Φιλέτο κοτόπουλο (ή γαλοπούλας ή σολομού) με ρύζι ή λαχανικά ή πατάτες ψητές και σαλάτα εποχής
3. Σπαγγέτι με σάλτσα ντομάτας (ή πέστο ή αραμιπιάτα με λαχανικά, μυρωδικά, μανιτάρια) με σαλάτα εποχής
4. Πίτσα με τυρί, κοτόπουλο ή γαλοπούλα, μανιτάρια, λαχανικά ή μόνο με λαχανικά και μανιτάρια
5. Σουβλάκι κοτόπουλου με αλάδωτη πίτα, λαχανικά και τζατζίκι
6. Κινέζικο κοτόπουλο με μανιτάρια και λαχανικά, noodles ή ρύζι (με λαχανικά, αλλά όχι τηγανιτό) και σαλάτα εποχής.

## 24ΩΡΟΣ ΕΛΛΗΝΙΚΟΣ ΡΑΔΙΟΦΩΝΙΚΟΣ ΣΤΑΘΜΟΣ 1683 AM (στα μεσαία κύματα)

Συνεχή καθημερινή ενημέρωση και ψυχαγωγία

Ο Ελληνικός Ραδιοφωνικός Σταθμός Αυστραλίας

**1683 AM** λειτουργεί

σε 24ωρη βάση, 7 ημέρες την εβδομάδα.



Ο σταθμός ξεκίνησε να λειτουργεί το Μάρτιο του 1983 και εκπέμπει τα καλύτερα προγράμματα από την Ελλάδα και την Κύπρο, ενώ παράλληλα μεταδίδει τις ειδήσεις από το εξωτερικό κάθε ώρα.

Επίσης, έχουμε τα καλύτερα τοπικά προγράμματα, όπως:

### "Κυπριακή Κοινότητα"

με την Έλλη Κάμπος,  
"Greeks Today"

με τον Γιώργο Τσερδάνη,

"Κέφι και μπάλλα"

με τον Γιάννη Σπανέλλη,

"Κοινότητα και κοινοτικά"

και μουσικά

προγράμματα με εκφωνητές.

Ο Ελληνικός Ραδιοφωνικός Σταθμός Αυστραλίας 1683 Khz AM διαφημίζει μεγάλους οργανισμούς και επιχειρήσεις, όπως την ελληνική εφημερίδα της Αυστραλίας "Ο Κόσμος", "Λαϊκή Τράπεζα", "Τράπεζα Κύπρου", "Κυπριακή Κοινότητα NNO", "Ελληνική Ορθόδοξη Κοινότητα Σύδνεϋ & NNO",

"Vicky Mar Fashions", "Independent and General Advertising", "Roselands Shopping Centre" και πολλές άλλες μικρές και μεγάλες επιχειρήσεις.

Για τον καλύτερο Ελληνικό Ραδιοφωνικό Σταθμό, τα τελευταία νέα, ποιοτική μουσική και τα καλύτερα ζωντανά προγράμματα, συντονιστείτε στο Ελληνικό Ραδιοφωνικό Σταθμό Αυστραλίας 1683 Khz AM.

Για περισσότερες πληροφορίες

και για τις διαφημίσεις σας,

**τηλεφωνήστε στο (02) 9750 8155**

**και fax: (02) 9750 0517.**

**Τηλέφωνα για ζωντανές εκπομπές:**

**(02) 9750 9890 και (02) 9750 0017.**

**Διεύθυνση: Unit 4 / 9 Mavis St, Revesby NSW 2212**

**e-mail: conn@greekradio.com.au**

**web: GREEK RADIO 1683**