

ΥΓΕΙΑ

Τρίτη ηλικία και διατροφή

Διατροφικές συστάσεις γύρω από: τα Λαχανικά

Του διαιτολόγου συνεργάτη μας
Αρη Χατζηγεωργίου



Συμπεριλάβετε λαχανικά σε κάθε κύριο γεύμα. Προσπαθείτε να καταναλώνετε ποικιλία λαχανικών, διαφορετικών χρωμάτων κάθε ημέρα. Φροντίστε να έχετε πάντα λαχανικά στο σπίτι, ιδανικά φρέσκα και εποχής. Εάν δυσκολεύεστε να έχετε πάντοτε φρέσκα λαχανικά, επιλέξτε ως εναλλακτική λύση τα κατεψυγμένα.

Καταναλώνετε τα λαχανικά ωμά, όσο συχνότερα μπορείτε, γιατί με το μαγείρεμα χάνουν μέρος από τα θρεπτικά συστατικά τους.

Πλένετε καλά τα λαχανικά πριν τα καταναλώσετε.

Μην ξεχνάτε να καταναλώνετε χόρτα, όπως βλίτα, ραδίκια, ζοχούς, βρούβες, σταμναγκάθι, αλμύρα, γλυστρίδα κ.ά.

Προτιμάτε 1-2 φορές την εβδομάδα ένα «λαδερό» φαγητό, π.χ., φασολάκια, μπάμιες, αγκινάρες. Τα «λαδερά», χαρακτηριστικά φαγητά της ελληνικής παραδοσιακής κουζίνας,



συνδυάζουν μοναδικά τα λαχανικά με το ελαιόλαδο.

Μαγειρέψτε σούπες με λαχανικά, π.χ., με καρότο, σέλινο, κολοκύθι, λάχανο.

Φτιάξτε παραδοσιακές πίτες με λαχανικά ή χόρτα, π.χ., σπανακόπιτα, πρασόπιτα, χορτόπιτα. Μην ξεχνάτε να χρησιμοποιείτε ελαιόλαδο.

Φυτέψτε τον δικό σας λαχανόκηπο για να έχετε φρέσκα λαχανικά

(Μην χάσετε τις επόμενες δημοσιεύσεις του κόσμου της τρίτης ηλικίας : Διατροφικές συστάσεις για άτομα της τρίτης ηλικίας γύρω από τα: Φρούτα, δημητριακά, γάλα και γαλακτοκομικά προϊόντα, όσπρια, κόκκινο και λευκό κρέας, αυγά, ψάρια και θαλασσινά. Λάδι, ξηροί καρποί, Αλάτι, ζάχαρη και νερό)

Εσείς ρωτάτε και ο διαιτολόγος του «Κόσμου» σας απαντά

ΕΡΩΤΗΣΗ

εν τρώω σχεδόν τίποτα όλη μέρα. Αν φάω το βράδυ και αυτό πολύ λίγο. Πείτε σας παρακαλώ, πως μπορώ να χάσω την κοιλιά; Δεν γυμνάζομαι γιατί έχω άσθμα. Ευχαριστώ!
Αναστασία. Liverpool

ΑΠΑΝΤΗΣΗ

Η αστάθεια γευμάτων και η πολύωρη αποχή από το φαγητό επηρεάζει αρνητικά την αποθήκευση λίπους στην κοιλιά και το μεταβολισμό. Όσοι, δηλαδή, καταναλώνουν μικρά και συχνά γεύματα τείνουν να έχουν σταθερά χαμηλό βάρος σε σχέση με άτομα που δεν καταναλώνουν συχνά γεύματα κατά την διάρκεια της ημέρας. Η συχνότητα των γευμάτων συμβάλει στον εφοδιασμό του οργανισμού με ενέργεια όλη την ημέρα σταθερά και βοηθάει ώστε να απορροφηθούν σωστά τα όλα θρεπτικά συστατικά.

Η μείωση του κοιλιακού λίπους σπριζείται στις ακόλουθες διατροφικές οδηγίες:

Συστηματική φυσική δραστηριότητα (30-40 λεπτά).

Πίνετε καθημερινά πράσινο τσάι (οι κατεχίνες ενισχύουν το μεταβολισμό και συμβάλουν στην μείωση του κοιλιακού λίπους).

Καταναλώνετε καθημερινά τρόφιμα ολικής αλέσεως (υπάρχει συσχέτιση κατανάλωσης τροφίμων ολικής αλέσεως και μείωσης περιμέτρου κοιλιάς).

Καταναλώνετε καθημερινά 3 μερίδες γαλακτοκομικών χαμηλών σε λιπαρά.

Καταναλώνετε 2-3 φορές εβδομαδιαία ψάρια (τα ω3 λιπαρά βελτιώνουν την ευαισθησία στην ινσουλίνη η οποία βοηθά στην μείωση του λίπους της κοιλιάς).

Τρώτε καθημερινά 30γρ. ανάλατους ξηρούς καρπούς.

(Στείλτε τη δική σας ερώτηση και θα απαντηθεί σύντομα)

Η ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΗ ΣΥΜΒΟΥΛΗ ΤΗΣ ΤΕΤΑΡΤΗΣ

Κατανάλωνε πολλά υγρά

Οι ενήλικοι πρέπει να πίνουν τουλάχιστον 1.5 λίτρο υγρών ημερησίως! Ή ακόμα περισσότερο, αν κάνει πολλή ζέση ή αν είσαι σωματικά δραστήριος. Το απλό νερό βρύσης είναι προφανώς μια καλή πηγή υγρών αλλά η ποικιλία μπορεί να είναι και απολαυστική και υγιεινή. Εναλλακτικές επιλογές είναι οι χυμοί, τα αναψυκτικά, το τσάι, ο καφές, το γάλα, κ.τ.λ

Μελομακάρονα... Η καλύτερη συνταγή που έχετε δοκιμάσει



Για το σιρόπι

500 γρ. νερό
800 γρ. ζάχαρη κρυσταλλική
150 γρ. μέλι
3 στικ κανέλας
3 ολόκληρα γαρίφαλα
1 πορτοκάλι κομμένο στη μέση

Υλικά - μείγμα 1

400 γρ. χυμό πορτοκαλιού
400 γρ. σπορέλαιο
180 γρ. ελαιόλαδο
50 γρ. ζάχαρη άχνη
1/2 κ.γ. γαρίφαλο
2-3 κ.γ. κανέλα
1/4 κ.γ. μοσχοκάρυδο
1 κ.γ σόδα
2 πορτοκάλια ξύσμα

Υλικά - μείγμα 2

1 κιλό αλεύρι γ.ο.χ.
200 γρ. σιμιγδάλι ψιλό

Μέθοδος Εκτέλεσης

Για το σιρόπι

Βάζουμε τα υλικά για το σιρόπι, εκτός από το μέλι, να βράσουν.

Σημειώστε ότι πρέπει να ξεκινήσουμε το σιρόπι 3-4 ώρες πριν αρχίσουμε να φτιάχνουμε τα μελομακάρονα για να προλάβει να έχει κρυσώσει όταν βγουν τα μελομακάρονα μας από τον φούρνο.

Μόλις το σιρόπι πάρει μία βράση αποσύρουμε από τη φωτιά και προ-

σθέτουμε το μέλι. Ανακατεύουμε και αφήνουμε το σιρόπι να κρυσώσει.

Για τα μελομακάρονα

Προθερμαίνουμε τον φούρνο στους 190ο C στον αέρα.

Βάζουμε στη συνέχεια όλα τα υλικά του μείγματος 1 σε ένα μεγάλο μπολ και τα ανακατεύουμε με ένα καλό σύρμα.

Σε ένα δεύτερο μπολ ανακατεύουμε τα υλικά του μείγματος 2.

Προσθέτουμε το μείγμα με τα υγρά συστατικά στο μείγμα με τα στερεά και ανακατεύουμε πολύ απαλά με τα χέρια, για πολύ λίγο (το πολύ για 10 δευτερόλεπτα) για να μην κόψει το μείγμα.

Πλάθουμε τα μελομακάρονα σε ομοιόμορφο σχήμα (3-4 εκ. διάμετρο, 30 γρ. το κάθε ένα) και ψήνουμε για περίπου 20-25 λεπτά μέχρι να γίνουν τραγανά και να πάρουν ωραίο χρώμα.

Μόλις είναι έτοιμα, ρίχνουμε τα καυτά μελομακάρονα στο κρύο σιρόπι και αφήνουμε για 10-15 δευτερόλεπτα. Στη συνέχεια τα σουρώνουμε και τα πασπαλίζουμε με μέλι και καρύδια. *** (Προσοχή, η ζύμη για τα μελομακάρονα δεν θέλει πολύ δούλεμα γιατί θα βγει το λάδι και δεν θα είναι τραγανά ύστερα!