



Άρης Χατζηγεωργίου
Σεφ-διαπολόγος



Τρίτη ηλικία & διατροφή

Διατροφικές συστάσεις γύρω από: τα ΦΡΟΥΤΑ

- Καταναλώνετε ποικιλία φρούτων διαφορετικών χρωμάτων κάθε ημέρα.
- Επιλέγετε φρούτα εποχής.
- Φροντίστε να έχετε πάντα φρούτα στο τραπέζι, τον πάγκο ή το ψυγείο, έτοιμα προς κατανάλωση.
- Προτιμήστε να καταναλώνετε τα φρούτα με τη φλούδα, η οποία είναι πλούσια σε φυτικές ίνες. Φροντίστε να είναι πολύ καλά πλυμένα.
- Επιλέγετε τα φρούτα ως μικρογεύμα αλλά και ως επιδόρπιο.
- Προτιμάτε φρέσκα φρούτα αντί για φυσικούς χυμούς. Είναι πιο πλούσια σε φυτικές ίνες. Να θυμάστε ότι ½ ποτήρι (125 ml) φυσικού χυμού αντιστοιχεί σε μία μερίδα φρούτων.
- Εάν δεν μπορείτε να καταναλώσετε φρέσκα φρούτα, τότε προτιμήστε σπιτικούς φυσικούς χυμούς, χωρίς να τους σουρώνετε, ή κομπόστες χωρίς προστιθέμενα σάκχαρα.
- Τα αποξηραμένα φρούτα είναι ένα μικρό θρεπτικό γεύμα.

(Μη χάσετε τις επόμενες δημοσιεύσεις του «Κόσμου της Τρίτης Ηλικίας»: Διατροφικές συστάσεις για άτομα της τρίτης ηλικίας γύρω από τα:

- 1 Δημητριακά,
- 2 Γάλα & γαλακτοκομικά προϊόντα,
- 3 Όσπρια,
- 4 Κόκκινο και λευκό κρέας,
- 5 Αυγά,
- 6 Ψάρια και θαλασσινά,
- 7 Λάδι,
- 8 Ξηροί καρποί,
- 9 Αλάτι,
- 10 Ζάχαρη &
- 11 Νερό).

Κουραμπιέδες Μακεδονίας



ΕΡΩΤΗΣΗ:

Είμαι 59 χρονών, 1.60 ύψος και 80 κιλά. Έχω υπερσουλιναιμία. Δεν μπορώ να χάσω βάρος. Τι να κάνω; Δεν κάνω καθιστική ζωή. Είμαι σκληρά εργαζόμενη. Δουλεύω πολλές ώρες. Παρακαλώ ζητώ την βοήθειά σας.

Χριστίνα Ramsgate

ΑΠΑΝΤΗΣΗ

Το διατροφικό σχήμα που ενδείκνυται είναι όμοιο με εκείνο του Σακχαρώδη Διαβήτη. Πιο συγκεκριμένα απαιτείται:

Κατανάλωση υδατανθράκων χαμηλού γλυκαιμικού δείκτη που είναι πλούσιοι σε φυτικές ίνες (ψωμί πολύσπορο, cream crackers και κριτσίνια σίκαλης, σαλάτες, λαχανικά, ζυμαρικά και δημητριακά ολικής αλέσεως, καστανό μη αποφλοιωμένο ρύζι).

Περιορισμός της ζάχαρης και των προϊόντων στα οποία προστίθεται. Προτίμηση καστανής ζάχαρης ή γλυκαντικών ουσιών όπως η στέβια.

Περιορισμός των ζωικών λιπαρών, όπως το βούτυρο, η κρέμα γάλακτος, το μαγειρικό λίπος, ή πέτσα των πουλερικών.

Περιορισμός των τηγανιτών και επεξεργασμένων τροφών.

Περιορισμός της κατανάλωσης αλατιού και ενίσχυση του γεύματος με μπαχαρικά.

Η προτίμηση των φυτικών λιπαρών όπως το ελαιόλαδο.

Αυξημένη κατανάλωση λιπαρών ψαριών και θαλασσινών (πλούσιες πηγές ω-3 και ω-6 λιπαρών οξέων).

Αυξημένη κατανάλωση φρούτων και λαχανικών. Επαρκής ενυδάτωση του οργανισμού (8-10 υγρών/ημέρα).

Αυξημένη κατανάλωση πράσινου τσαγιού με διπλάσια περιεκτικότητα σε κατεχίνες ή βιολογικό ρόφημα (πράσινο, κόκκινο και μαύρο τσάι, κρόκο κοζάνης).

Εναλλαγή αερόβιας άσκησης με αναερόβια.

(Στείλτε κι εσείς την δική σας ερώτηση)

Εσείς ρωτάτε και ο διατολόγος του «Κόσμου» σας απαντά

Συστατικά

- 900 γρ. αλεύρι γ.ο.χ.
- 500 γρ. φρέσκο βούτυρο μαλακό
- 220 γρ. ζάχαρη άχνη
- 2 βανιλίνες
- 1/2 κ.γ. πικραμύγδαλο
- 200 γρ. ξεφλουδισμένο και καβουρδισμένο αμύγδαλο φιλέ (καβουρδίζουμε στους 200 βαθμούς για 5-10 λεπτά)
- 1 κ.γ. ανθόνερο

Για το σερβίρισμα

- ζάχαρη άχνη για το πασπάλισμα
- ανθόνερο

Μέθοδος Εκτέλεσης

Βγάζουμε 2-3 ώρες νωρίτερα το βούτυρο από το ψυγείο και το αφήνουμε σε θερμοκρασία δωματίου για να μαλακώσει.

Προθερμαίνουμε τον φούρνο στους 180ο C στον αέρα.

Χτυπάμε καλά στο μίξερ με το σύρμα το βούτυρο για 5 λεπτά σε δυνατή ταχύτητα μέχρι να πάρει άσπρο χρώμα και εν συνεχεία προσθέτουμε την άχνη ζάχαρη και συνεχίζουμε το χτύπημα για άλλα 10 λεπτά.

Μόλις μπει η ζάχαρη άχνη θα πέσει λίγο ο όγκος του βουτύρου αλλά με το χτύπημα θα ξαναφουσκώσει. Πρέπει στο τέλος να μοιάζει με σαντιγί χτυπημένη το μείγμα.

Ρίχνουμε μέσα τις βανίλιες, το πικραμύγδαλο και το ανθόνερο. Ρίχνουμε μέσα και τα καβουρδισμένα αμύγδαλα αφού έχουν κρυώσει.

Προσθέτουμε σταδιακά το αλεύρι, εκτός μίξερ και ανακατεύουμε με μία σπάτουλα.

Η ζύμη πρέπει να σπάει, να είναι σαν τρίμμα, αλλά να μην κολλάει στα χέρια. Βάζουμε γάντια στα χέρια μας και φτιάχνουμε μπαλάκια ζύμης σε μέγεθος καρδιού (30 γρ.) και τα τοποθετούμε σε σειρά πάνω σε αντικολπτικό ταψί ή σε λαδόκολλα. Καλό είναι πάνω σε κάθε κουραμπιέ να κάνουμε ένα μικρό βαθούλωμα με το δάχτυλό μας για να κρατάει περισσότερο την άχνη και να μη σπάσουν όσο ψήνονται.

Ψήνουμε στον φούρνο για 30-35 λεπτά μέχρι να πάρουν ένα ελαφρύ χρυσαφί χρώμα.

Αφαιρούμε τους κουραμπιέδες από τον φούρνο. Με προσοχή τους βγάζουμε από το ταψί και τους αφήνουμε να κρυώσουν πάνω σε σάρα. Όταν είναι ζεστοί είναι πολύ μαλακοί.

Αφού κρυώσουν τους ραντίζουμε με λίγο ανθόνερο.

Σε ένα κόκκινο βάζουμε άχνη ζάχαρη και όταν κρυώσουν τους πασπαλίζουμε.