



Άρης Χατζηγεωργίου
Σεφ-διαιτολόγος



Τρίτη ηλικία & διατροφή

Διατροφικές συστάσεις γύρω από το κόκκινο & λευκό κρέας:

Στο κόκκινο κρέας ανήκουν: Μοσχάρι, βοδινό, χοιρινό, αρνί, πρόβατο, κατσίκι, γίδα, κυνήγι (αγριογύρουνο, ελάφι, ζαρκάδι κ.ά.) συν όλα τα επεξεργασμένα προϊόντα των παραπάνω.

Στο λευκό κρέας ανήκουν: Κοτόπουλο, γαλοπούλα, πάπια, κουνέλι, φασιανός, ορτύκι, πέρδικα, συν όλα τα επεξεργασμένα προϊόντα των παραπάνω

Χρήσιμες συμβουλές

- Αφαιρείτε το ορατό λίπος από το κόκκινο κρέας και την πέτσα από το κοτόπουλο.
- Αποφεύγετε ιδιαίτερα το επεξεργασμένο κρέας.

Επεξεργασμένο κρέας είναι το κρέας που έχει συντηρηθεί με τη χρήση μεθόδων όπως κάπνισμα, ωρίμανση, προσθήκη αλατουών ή/και με τη χρήση χημικών ουσιών (π.χ., νιτρώδες νάτριο). Στην κατηγορία αυτή ανήκουν όλα τα προϊόντα αλλαντοποίησης (π.χ., ζαμπόν, φέτες γαλοπούλα ή κοτόπουλο, πάριζα, σαλάμι, μπέικον, προσούτο, παστούρμάς, σουτζούκι, σύγλινο, απάκι, λουκάνικα), καθώς επίσης και τα προπαρασκευασμένα (φρέσκα ή κατεψυγμένα) προϊόντα κρέατος (π.χ., μπιφτέκια, κεμπάπ, παναρισμένα κομμάτια κοτόπουλο κ.ά.).

Εφόσον επιθυμείτε να το καταναλώσετε, φροντίστε η κατανάλωση να μην ξεπερνά τα 20-30 γραμμάρια την εβδομάδα (π.χ., 1 φέτα επεξεργασμένου κρέατος).

- Εάν επιθυμείτε να καταναλώσετε κόκκινο κρέας, προτιμήστε άπαχα μέρη από μοσχάρι (π.χ., vouά) ή από χοιρινό (π.χ., ψαρονέφρι) ή κιμά από άπαχο κρέας.
- Ο τρόπος μαγειρέματος έχει σημασία. Το τυγάνισμα ή το ψήσιμο στα κάρβουνα καλό είναι να μην αποτελούν τον συνήθη τρόπο μαγειρέματος. Προτιμότερο είναι το μαγείρεμα στην κατσαρόλα ή το ψήσιμο στον φούρνο.
- Συνδύαστε το κρέας με λαχανικά, π.χ., κοτόπουλο με μπάμιες, μοσχάρι με κολοκυθάκια, χοιρινό με σέλινο, κρεατόσουπα.
- Αν για οποιονδήποτε λόγο δεν καταναλώνετε κρέας, όπως σε περίοδο νυστείας, ως εναλλακτική πηγή πρωτεΐνης προτιμήστε όπορια σε συνδυασμό με δημητριακά.



(Μη χάσετε τις επόμενες δημοσιεύσεις του «Κόσμου της Τρίτης Ηλικίας»: Διατροφικές συστάσεις για άτομα της τρίτης ηλικίας γύρω από τα:
1 Γάλα και γαλακτοκομικά προϊόντα,
2 Όσπρια,
3 Αυγά,
4 Ψάρια και θαλασσινά
5. Ξηροί καρποί
6. Άλατι
8. Ζάχαρη και 9. Νερό

Το τέλειο κουρκούτι για μπακαλιάρο

Μέθοδος Εκτέλεσης

1. Σε ένα μπολ, ανακατεύουμε με το σύρμα, το νερό, τη μπύρα, τη μαγιά και τη ζάχαρη μέχρι να ομογενοποιηθούν.
2. Αφήνουμε για 15 λεπτά στην άκρη να ενεργοποιηθεί η μαγιά.
3. Στο ίδιο μπολ, ανακατεύουμε με το σύρμα το αλεύρι και το αλάτι μέχρι να διαλυθεί τελείως το αλεύρι.
4. Αφήνουμε εκτός ψυγείου, σε θερμοκρασία δωματίου, καλυμμένο με μεμβράνη, μέχρι να ενεργοποιηθεί η μαγιά (1-2 ώρες).
5. Αν δεν έχουμε χρόνο και θέλουμε να ετοιμάσουμε γρήγορα το κουρκούτι μας, μπορούμε να αντικαταστήσουμε τη μαγιά με 1 1/2 κ.σ. μπέικιν πάσταντερ και θα ανακατέψουμε κανονικά όλα τα υλικά και το κουρκούτι θα είναι έτοιμο για χρήση.
5. Μόλις φτιάξουμε το κουρκούτι μας, είμαστε έτοιμοι για να τηγανίσουμε το μπακαλιάρο

- 500 ml. νερό σε θερμοκρασία δωματίου
- 500 γρ. αλεύρι γ.ο.χ.
- 330 ml μπύρα σε θερμοκρασία δωματίου
- 2 φακελάκια μαγιά ξερή
- 2 καλές πρέζες ζάχαρη
- 1 πρέζα αλάτι

Έχοντας κάτια πάτησε

ΕΡΩΤΗΣΗ:

Έχω ξεκίνησε γυμναστήριο εδώ και λίγο καιρό. Γενικά είμαι βραδινός τύπος και ειδικά τώρα το καλοκαίρι με τη ζέστη πηγαίνω πολύ αργά στο γυμναστήριο. Υπάρχει πρόβλημα αν γυμνάζομαι βράδυ, πριν κοιμηθώ;

Θωμάς 44 Newtown

ΑΠΑΝΤΗΣΗ

Η βραδινή γυμναστική, ειδικά αν είναι υψηλής έντασης, είναι λογικό να «εξιτάρει» το σώμα και τον οργανισμό και να απαιτείται στη συνέχεια κάποια ώρα για να επανέλθει ο οργανισμός σε επιπέδα πρεμίας και αργότερα ύπνου. Η άσκηση δηλαδή, ιδιαίτερα μετά τις 10, μπορεί να επηρεάσει σε κάποιο βαθμό την ώρα που θα κοιμηθείτε τελικά, ενώ η γυμναστική ελεγχόμενης έντασης, η οποία γίνεται λίγο νωρίτερα, συμβάλλει στη βελτίωση της ποιότητας του ύπνου. Μάλιστα άνθρωποι που πάσχουν από αϋπνία, είναι πιθανό να βοηθηθούν από τη βραδινή άσκηση, σε συνδυασμό με ένα ζεστό μπάνιο ή ένα ποτήρι χλιαρό γάλα.

Στείλτε τις δικές σας ερωτήσεις στο aris.chatzi@icloud.com και στα επόμενα τεύχη θα βρείτε τις απαντήσεις.

ADVICE
FOR THE
DAY

Η διατροφική συμβουλή της Τετάρτης:

Η ανθυγιεινή διατροφή σε συνδυασμό με την καθιστική ζωή συνδέονται με αυξημένο κίνδυνο εκδήλωσης διαφόρων μορφών καρκίνου αλλά και άλλων σοβαρών ασθενειών όπως π.κ.α. καρδιοπάθεια και ο διαβήτης.

