



Άρης Χατζηγεωργίου  
Σεφ-διαιτολόγος



## Τρίτη ηλικία & διατροφή

# Διατροφικές συστάσεις γύρω από τα προστιθέμενα λίπη και έλαια, ελιές και ξηροί καρποί

Εδώ ανήκουν τα προστιθέμενα λίπη και έλαια:

Ελαιόλαδο, άλλα έλαια φυτικής προέλευσης (σπορέλαια): πιλέλαιο, καλαμποκέλαιο, σογιέλαιο, σπασμέλαιο κ.ά. Μαργαρίνη, βούτυρο, ελιές και ξηροί καρποί: Καρύδια, αμύγδαλα, φυστίκια, φουντούκια, πλιόσποροι, σουσάμι κ.ά.

Προϊόντα επάλεψης που προέρχονται από τα παραπάνω (π.χ. ταχίνι).

**Σύσταση:** Καταναλώνετε 4-5 μερίδες την ημέρα. Καταναλώνετε ελαιόλαδο ως πρώτη επιλογή προστιθέμενου ελαίου τόσο στο μαγείρεμα όσο και στη σαλάτα.

Περιορίστε την κατανάλωση προστιθέμενων λιπών ζωικής προέλευσης, όπως το βούτυρο και αντικαταστήστε τα με ελαιόλαδο, όπου είναι εφικτό.

Αποφεύγετε την κατανάλωση υδρογονωμένων λιπαρών (τρανς), τα οποία μπορεί να περιέχονται, κυρίως, σε βιομηχανοποιημένα προϊόντα, προϊόντα ζαχαροπλαστικής ή προϊόντα ταχυφαγείου. Ελέγχετε τις επικέτες στις συσκευασίες των τροφίμων, πριν τα αγοράσετε.

1 μερίδα ισοδυναμεί με:

- 1 κουταλιά της σούπας (των 15 ml) ελαιόλαδο
- 1 κουταλιά της σούπας (των 15 ml) άλλα φυτικά έλαια
- 1 χούφτα ξηρών καρπών (π.χ., 18 αμύγδαλα, 6 ολόκληρα καρύδια, 3 κουταλιές της σούπας πλιόσπορους) | 10-12 ελιές
- 1½ κουταλιά της σούπας (των 15 ml) ταχίνι (25 γραμμάρια) | 1 κουταλιά της σούπας (των 15 ml) βούτυρο ή μαργαρίνη

### Χρήσιμες συμβουλές

Καταναλώνετε τα λίπη και έλαια με μέτρο, γιατί είναι πλούσια σε

θερμίδες:

Υπολογίστε 1 κουταλιά της σούπας ελαιόλαδο για κάθε πιάτο φαγητού και 1 κουταλιά της σούπας ελαιόλαδο στην ατομική σας σαλάτα.

Χρησιμοποιήστε ειδικό στόμιο ροής για το μπουκάλι του λαδιού.

Προσθέστε στις σαλάτες περισσότερο λεμόνι ή ξίδι και στο φαγητό περισσότερα λαχανικά, π.χ., τριμμένη ντομάτα.

Προσθέστε τη μεγαλύτερη ποσότητα του ελαιόλαδου στο τέλος του μαγειρέματος.

Αποφεύγετε το τηγάνισμα. Εάν επιθυμείτε να τηγανίσετε, το ελαιόλαδο είναι η καλύτερη επιλογή.

Για τη σωστή συντήρηση του ελαιόλαδου, αποθηκεύστε το σε σκουρόχρωμο γυάλινο μπουκάλι και φυλάξτε το σε σκοτεινό και δροσερό μέρος.

Ος δεύτερη επιλογή μετά το ελαιόλαδο, μπορείτε να χρησιμοποιήσετε άλλα έλαια φυτικής προέλευσης (σπορέλαια), π.χ., πιλέλαιο, αραβοσιτέλαιο. Ωστόσο, αποφεύγετε την κατανάλωση φοινικέλαιου και βαμβακέλαιου, τα οποία χρησιμοποιούνται συχνά για το τηγάνισμα σε εστιατόρια/ ταχυφαγεία ή περιέχονται σε βιομηχανοποιημένα προϊόντα.

Καταναλώνετε ανάλατους ξηρούς καρπούς ως ενδιάμεσα μικρογεύματα. Αποτελούν μία από τις υγιεινότερες επιλογές. Ιδιαίτερα τα καρύδια είναι πλούσια πηγή ω-3 πολυακόρεστων λιπαρών.

Προτιμήστε ταχίνι ως μικρογεύμα. Μπορείτε να το αλείψετε στο φωμί ή να το χρησιμοποιήσετε στη μαγειρική, π.χ., ταχινόπιτα, και στη ζαχαροπλαστική, π.χ., κουλουράκια με ταχίνι κ.ά.

Ξαλμυρήστε τις ελιές πριν από την κατανάλωσή τους, για να μειώσετε την πρόσληψη αλατιού.



(Μη χάστε πις επόμενες δημοσιεύσεις του «Κόσμου της Τρίτης Ηλικίας»:  
Διατροφικές συστάσεις για άτομα της τρίτης ηλικίας γύρω από τα:  
ψάρια και θαλασσινά,  
αλάτι, ζάχαρη και νερό.



## Χαλβάς σιμιγδαλένιος

3/4 κούπα πιλέλαιο

1 κούπα χοντρό σιμιγδάλι

1 κούπα ψιλό σιμιγδάλι

3 κούπες ζάχαρη @ 4 κούπες νερό

ξύσμα από 3 πορτοκάλια | 1 κ.γ. κανέλα

1/4 κ.γ. γαρύφαλλο @ 1 κ.γ. εκκύλισμα βανίλιας ή 1 βανιλίνη | 150 γρ. αμύγδαλο φιλέ ή λευκό (χωρίς φλούδα)

Έχουμε κάτι λέπτε

Προθερμαίνουμε τον φούρνο στους 180° C στον αέρα.

Ψίνουμε το αμύγδαλο σε ένα ρηχό ταψί που έχουμε στρώσει με λαδόκολλα για 5-8 λεπτά.

Σε μια αντικολλητική κατσαρόλα στρώουμε το λάδι με τα δύο σιμιγδάλια σε μέτρια προς χαμπλή φωτά και ανακατεύουμε συνεχώς μέχρι να πάρει ωραίο χρώμα το μείγμα και να καβουρδιστεί το σιμιγδάλι (όχι να καεί) για 4-5 λεπτά.

Μόλις πάρει ωραίο χρώμα ρίχνουμε και τα αρωματικά μας, την κανέλα και το γαρίφαλο και συνεχίζουμε να ανακατεύουμε.

Προσθέτουμε τη ζάχαρη, αφαιρούμε την κατσαρόλα από τη φωτιά και ρίχνουμε και τις 4 κούπες νερό. Μεταφέρουμε στη φωτιά και χαμπλώνουμε λίγο.

Ρίχνουμε και το ξύσμα από τα πορτοκάλια, τη βανίλια και ανακατεύουμε συνεχώς σε χαμπλή φωτά για 10-15 λεπτά μέχρι να δέσει ο χαλβάς μας.

Μόλις δούμε φουσκάλες ο χαλβάς μας είναι σχεδόν έτοιμος. Συνεχίζουμε το ανακάτεμα (αν δούμε ότι πάει να μας αρπάξει, χαμπλώνουμε τη φωτιά). Ξέρουμε ότι είναι έτοιμος, όταν ξεκολλάει από μόνος του από τον πάτο της κατσαρόλας (μόλις γυρίσουμε την κατσαρόλα λίγο στο πλάι).

Όταν είναι έτοιμος, προσθέτουμε και το αμύγδαλο και ανακατεύουμε εκτός φωτάς.

Στο σημείο αυτό, αν θέλουμε, προσθέτουμε περισσότερα αρωματικά.

Αδειάζουμε το μείγμα σε μια φόρμα για χαλβά 22 εκ. με τρύπα στη μέση ή σε μία αντικολλητική φόρμα και ισιώνουμε τον χαλβά μας με ένα κουτάλι.

Αφήνουμε να κρυώσει για 1 ώρα, ξεφορμάρουμε, πασπαλίζουμε με κανέλα και μπορούμε να ουνοδεύσουμε με παγωτό.

Αν θέλουμε σερβίρουμε τον χαλβά μας και ζεστό.

### ΕΡΩΤΗΣΗ:

Πότε πρέπει να απευθυνθώ σε ένα διαιτολόγο - διατροφολόγο;

Γεωργία 31

### ΑΠΑΝΤΗΣΗ

Τις περισσότερες φορές φίνεται δύσκολο να πάρουμε την απόφαση να απευθυνθούμε σε κάποιον ειδικό σε θέματα διατροφής, καθώς πιστεύουμε ότι γνωρίζουμε τα λάθη της διατροφής μας και άρα τον τρόπο να τα αντιμετωπίσουμε. Μάλιστα πολλοί κάνουν το λάθος να πιστεύουν πως η επίσκεψη σε ένα διαιτοφολόγο αφορά μόνο στην απώλεια βάρους. Παρόλο που και αυτή απαιτεί επιστημονική καθοδήγηση για να γίνει σωστά και υγιεινά, η διατροφή συμβάλλει επίσης στην ευεξία και στην πρόληψη και θεραπεία ασθενειών. Εδώ επεμβαίνει ο διαιτοφολόγος που θα σας βοηθήσει να αποκτήσετε σωστές διατροφικές συνήθειες, οι οποίες θα οδηγήσουν στην επιθυμητό αποτέλεσμα χωρίς κόπο και χωρίς να διαταραχθεί τη συστηματική σας.

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