



Άρης Χατζηγεωργίου
Σεφ-διαπολόγος



Τρίτη ηλικία & διατροφή

Διατροφικές συστάσεις γύρω από τα προστιθέμενα σάκχαρα (ζάχαρη και γλυκαντικές ύλες)

Εδώ ανηκουν:

- Η επιτραπέζια ζάχαρη (λευκή ή καστανή)
- Άλλες σακχαρούχες γλυκαντικές ύλες (γλυκόζη, αμυλοσιρόπιο, φρουκτόζη, μαλιόζη, μαλτοδεξτρίνη, μελάσα, πειπέζι κ.ά.)
- Το μέλι

Σύσταση

Περιορίστε την κατανάλωση ζάχαρης, σακχαρούχων γλυκαντικών υλών και προϊόντων που τα περιέχουν.

- Αποφεύγετε ιδιαίτερα την κατανάλωση αναψυκτικών, χυμών και μη αλκοολούχων ποτών που περιέχουν προστιθέμενα σάκχαρα.

Χρήσιμες συμβουλές

- Τα γλυκά θα πρέπει να καταναλώνονται περιστασιακά και με μέτρο. Ενδεικτικά, μπορείτε να καταναλώνετε ένα γλυκό την εβδομάδα.
- Αντί για γλυκό προτιμήστε ως επιδόρπιο κάποιο φρούτο. Η συνήθεια αυτή αποτελεί μέρος της ελληνικής παραδοσιακής διατροφής.
- Παρασκευάστε γλυκά με ελαιόλαδο και αλεύρι, προσθέτοντας λιγότερη από την προτεινόμενη ζάχαρη, π.χ., κέικ.
- Προτιμήστε ελληνικά παραδοσιακά γλυκίσματα που περιέχουν ελαιόλαδο, ξηρούς καρπούς,

φρούτα ή μέλι, π.χ., σιμιγδαλένιο καλβά, μουσταλευριά, καρυδόπιτα, μπλόπιτα.

- Περιορίστε την προσθήκη ζάχαρης στον καφέ και τα ροφήματα.
- Αντικαταστήστε τη ζάχαρη με μέλι, π.χ., στο τσάι ή στο χαμομήλι.
- Διαβάστε τις ετικέτες των τυποποιημένων τροφίμων και επιλέξτε τα προϊόντα εκείνα με τη χαμηλότερη ποσότητα προστιθέμενων σακχάρων.



Διατροφικό της ημέρας

Ένα στυλό κι ένα χαρτί μπορούν να ενισχύσουν δραματικά την προσπάθειά σας στην απώλεια βάρους. Έρευνες έχουν δείξει ότι το να γράφει κανείς τι τρώει και τι πίνει, έτσι ώστε να έχει ως αποτέλεσμα την πρόσληψη λιγότερων θερμίδων.

Σάμαλι πολιτικο



Συστατικά

Για τη ζύμη

- 500 γρ. σιμιγδάλη ψιλό
- 75 γρ. αλεύρι
- 100 γρ. αμύγδαλο χωρίς φλούδα
- 180 γρ. νερό | • 80 γρ. ελαιόλαδο
- 80 γρ. πλιέλαιο | • 40 γρ. βούτυρο
- 1 κ.γ. κοφτή μαστίχα μαζί με 2 κ.σ. ζάχαρη
- 1 κ.γ. μπέικιν πάουντερ | • 1 φακελάκι μαγιά
- λίγα αμύγδαλα χωρίς φλούδα για στόλισμα

Για το σιρόπι

- 500 γρ. ζάχαρη | • 200 γρ. νερό
- 1 λεμόνι κομμένο στη μέση | • λίγο ανθόνερο

Έχουμε και λέμε

Μέθοδος Εκτέλεσης

- Χτυπάμε τη μαστίχα μαζί με τις 2 κ.σ. ζάχαρη στο μούλι να γίνουν σκόνη και τα βάζουμε σε ένα μεγάλο μπολ.
- Χτυπάμε τα αμύγδαλα μέχρι να γίνουν πούδρα και τα προσθέτουμε και αυτά στο μπολ μαζί με όλα τα υπόλοιπα στερεά υλικά (σιμιγδάλη, αλεύρι, μπέικιν πάουντερ και μαγιά) και ανακατεύουμε με ένα κουτάλι.
- Σε ένα άλλο μπολ ανακατεύουμε το ελαιόλαδο, το πλιέλαιο και το νερό. Λιώνουμε το βούτυρο σε ένα κατσαρολάκι (ή στον φούρνο μικροκυμάτων) και το προσθέτουμε και αυτό στο μπολ με τα υγρά.
- Ενσωματώνουμε τα δύο μείγματα και ανακατεύουμε πολύ καλά για 1 λεπτό (Μην φοβάστε, το μείγμα

- μα βγαίνει πολύ σφιχτό και έτσι πρέπει να είναι).
- Λαδώνουμε ένα ταψί (διαμετρου 25 εκ.) και απλώνουμε το μείγμα μας. Το χαράσσουμε.
- Το αφήνουμε να φουσκώσει για 90 λεπτά. Όταν ψηλώσει λιγάκι, το ξαναχαράσσουμε και το ψήνουμε σε προθερμασμένο φούρνο στους 180ο C στον αέρα για 45 λεπτά (μπορεί να φαίνεται ότι δεν είναι έτοιμο αλλά μην φοβηθείτε!).
- Παράλληλα ετοιμάζουμε το σιρόπι σε ένα κατσαρολάκι ανακατεύοντας όλα τα υλικά μαζί. Όταν πάρει βράση το αφήνουμε για 1 λεπτό και μετά το αποσύρουμε από τη φωτιά.
- Όταν ψηθεί το γλυκό μας το σιροπιάζουμε με μια κουτάλα (μπορεί να σας φανεί πολύ το σιρόπι αλλά θα το πάρει όλο) και το αφήνουμε να πιάσει θερμοκρασία δωματίου.

Εσείς ρωτάτε και ο διατολόγος του «Κόσμου» σας απαντά

ΕΡΩΤΗΣΗ:

Είναι αλήθεια ότι τα παιδιά κάτω του ενός έτους δεν πρέπει να καταναλώνουν μέλι;

Μάχη 43 Blakehurst

ΑΠΑΝΤΗΣΗ

Όντως τα παιδιά κάτω του ενός έτους, που ως γνωστό δεν έχουν αναπτύξει μια «ώριμη» κλωρίδα στο έντερο τους, καταναλώνοντας μέλι το οποίο εμπεριέχει σπόρια κλωστρηδίου (clostridium botulinum), μπορεί να νοσήσουν από μια σοβαρή, νευρολογικής φύσεως ασθένεια, την αλλαντίαση. Στα μεγαλύτερα παιδιά, η ανεπτυγμένη κλωρίδα του εντέρου λειτουργεί σαν άμυνα, αποτρέποντας την ανάπτυξη των σπόρων των κλωστρηδίου.

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