



Άρης Χατζηγεωργίου  
Σεφ-διαπολόγος



## Τρίτη ηλικία & διατροφή

# Διατροφικές συστάσεις γύρω από το αλάτι και τα οινοπνευματώδη ποτά



### Σύσταση για αλάτι

Περιορίστε την πρόσληψη αλατιού και προϊόντων που το περιέχουν.

### Χρήσιμες συμβουλές γύρω από το αλάτι

Προσπαθήστε το αλάτι που καταναλώνετε καθημερινά να μην ξεπερνά τα 2/3 από το κουταλάκι του γλυκού (ή 1.500 mg νάτριο), συμπεριλαμβανομένου και αυτού που περιέχεται στα τρόφιμα.

Προσοχή: Ατομα άνω των 70 ετών, με διαγνωσμένη υπέρταση, νεφρική νόσο και άλλα χρόνια νοσήματα, πιθανόν να χρειάζεται να προσλαμβάνουν λιγότερο αλάτι και θα πρέπει να συμβουλευτούν τον γιατρό τους.

Για την ενίσχυση της γεύσης των φαγητών, αντί για αλάτι μπορείτε να χρησιμοποιείτε μυρωδικά ή μπαχαρικά, όπως άνηθο, ρίγανη, δεντρολίβανο, βασιλικό, δυόσμο, δάφνη, θυμάρι, αποξηραμένο σέλινο, πιπέρι, μοσχοκάρυδο, κύμινο κ.ά. Επιπλέον, χρησιμοποιήστε ξίδι, λεμόνι, σκόρδο, κρεμμύδι κ.ά.

Όταν χρησιμοποιείτε αλάτι, φροντίστε να είναι ιωδιούχο. Προτιμάτε σπιτικά φαγητά, όπου μπορείτε να ελέγξετε την ποσότητα αλατιού, και χρησιμοποιήστε λίγο ή καθόλου αλάτι.

Μην βάζετε αλάτι κατά το μαγείρεμα και απομακρύνετε την αλατιέρα από το τραπέζι.

Τρόφιμα της ίδιας κατηγορίας, π.χ., τυριά, αρτοσκευάσματα, διαφέρουν μεταξύ τους ως προς την περιεκτικότητά τους σε νάτριο. Συμβουλευτείτε τις ετικέτες στις συσκευασίες των τροφίμων και επιλέξτε αυτά με τη χαμηλότερη περιεκτικότητα.

Επιλέγεται ανάλατους ξηρούς καρπούς.

Αποφεύγετε την κατανάλωση λαχανικών σε άλμη (τουρσί).

Αποφεύγετε την κατανάλωση κονσερβοποιημένων, επεξεργασμένων και παστών κρεάτων ή ψαριών και αλλα-

νικών. Εάν πρόκειται να χρησιμοποιήσετε υποκατάστατα αλατιού, μιλήστε πρώτα με τον γιατρό σας.

### Σύσταση για οινοπνευματώδη ποτά

Εάν καταναλώνετε οινοπνευματώδη ποτά, τότε συνιστάται η κατανάλωση κρασιού κατά τη διάρκεια των γευμάτων και μέχρι: 2 ποτήρια/ημέρα για τους άνδρες | 1 ποτήρι/ημέρα για τις γυναίκες. Εάν δεν προτιμάτε το κρασί, μπορείτε να καταναλώνετε άλλα οινοπνευματώδη ποτά μέχρι:

2 ποτά/ημέρα για τους άνδρες | 1 ποτό/ημέρα για τις γυναίκες | 1 ποτό ισοδυναμεί με: 1 μικρή (330 ml) μπύρα, με περιεκτικότητα 4-5% σε αλκοόλη | 1 ποτήρι (125 ml) κρασί, με περιεκτικότητα 11% σε αλκοόλη

1 ποτήρι (40-45 ml) ούζο ή τσίπουρο ή άλλο ποτό (π.χ., ούισκι, βότκα, κονιάκ), με περιεκτικότητα 40% σε αλκοόλη

### Χρήσιμες συμβουλές για τα οινοπνευματώδη ποτά

Η μέτρια κατανάλωση οινοπνευματωδών ποτών φαίνεται ότι προστατεύει από καρδιαγγειακά νοσήματα. Προσοχή: εάν δεν πίνετε οινοπνευματώδη ποτά, δεν χρειάζεται να ξε-

κινήσετε να πίνετε. Για την προστασία και τη βελτίωση της υγείας της καρδιάς είναι σημαντικότερα τα χαρακτηριστικά του τρόπου ζωής, όπως η τακτική σωματική δραστηριότητα, η υγιεινή διατροφή, η διατήρηση σταθερού και φυσιολογικού σωματικού βάρους και η αποχή από το κάπνισμα.

Προτιμάτε κρασί έναντι των άλλων οινοπνευματωδών ποτών. Η κατανάλωση κρασιού, και ιδιαίτερα κόκκινου, φαίνεται ότι υπερτερεί γιατί περιέχει ουσίες, όπως πολυφαινόλες, οι οποίες έχουν ευεργετική δράση στην υγεία.

Προτιμάτε η κατανάλωση κρασιού ή άλλων οινοπνευματωδών ποτών να γίνεται κατά τη διάρκεια των γευμάτων. Με τον τρόπο αυτό το οινοπνεύμα απορροφάται με πιο αργό ρυθμό, μειώνοντας έτσι τις αρνητικές επιδράσεις στην υγεία. Αποφεύγετε την κατανάλωση μεγάλης ποσότητας αλκοόλ σε μικρό χρονικό διάστημα.

Εάν θεωρείτε ότι αντιμετωπίζετε πρόβλημα εξάρτησης από το αλκοόλ, συμβουλευτείτε άμεσα κάποιον επαγγελματία υγείας.

## Γαλακτομπούρεκο



### Για το σιρόπι

- 800 γρ. ζάχαρη | • 450 γρ. νερό | • 1 στικ κανέλας
- φλούδα από 1 λεμόνι | • 75 γρ. μέλι

### Για την κρέμα

- 4 αυγά μεσαία | • 200 γρ. ζάχαρη κρυσταλλική
- 500 γρ. κρέμα γάλακτος 35% λιπαρά | • 500 γρ. γάλα πλήρες 3,5% λιπαρά | • 1 πρέζα αλάτι | • 1 κ.γ. βανίλια σιρόπι ή 2 βανιλίνες | • 170 γρ. σιμιγδάλι ψιλό | • 100 γρ. βούτυρο
- 220 γρ. βούτυρο λιωμένο για το άλειμμα των φύλλων
- 1 συσκευασία φύλλα κρούστας ή φύλλα Βυρπτού

Έχουμε και λέμε

Εσείς ρωτάτε και ο διατολόγος του «Κόσμου» σάς απαντά

### ΕΡΩΤΗΣΗ:

Μπορώ καθημερινά να καταναλώνω κάτι γλυκό; Σε τι ποσότητα επιτρέπεται;  
Tina Ramsgate

### ΑΠΑΝΤΗΣΗ

Τα γλυκά μας κάνουν χαρούμενους. Οπότε δεν μπορούν να αποκλειστούν από τη διατροφή μας. Ωστόσο, η κατανάλωσή τους χρειάζεται να είναι περιορισμένη - δεν θα πρέπει να ξεπερνά τα δύο μικρά γλυκά την εβδομάδα! Η ποσότητα επίσης χρειάζεται να είναι περιορισμένη. Δεν θα πρέπει για παράδειγμα να καταναλώνουμε σοκολάτα σε ποσότητα μεγαλύτερη από 50 γραμμάρια. Ο λόγος είναι απλός: Με 50 γρ (ή και λιγότερα) σοκολάτας επιτυγχάνουμε την απαραίτητη έκκριση φερομόνης (ορμόνη της χαράς όπως αναφέρεται) ενώ παράλληλα δεν προσλαμβάνουμε πληθώρα «κενών» θερμίδων, όπως συνήθιζονται να αποκαλούνται οι θερμίδες των γλυκών. Άλλωστε, τις υπόλοιπες ημέρες μπορούμε να επιλέξουμε να ασκηθούμε για να επιτύχουμε αντίστοιχη αύξηση φερομόνης.

Στείλτε τις δικές σας ερωτήσεις στο [aris.chatzi@icloud.com](mailto:aris.chatzi@icloud.com) και στα επόμενα τεύχη θα βρείτε τις απαντήσεις.

### Για το σιρόπι

- Σε μια κασαρόλα ρίχνουμε τη ζάχαρη, το νερό, 1 στικ κανέλας, τη φλούδα από το λεμόνι (όχι το λευκό μέρος), ανάβουμε τη φωτιά και περιμένουμε 1-2 λεπτά ίσα ίσα να διαλυθεί η ζάχαρη.
- Με το που πάρει μια βράση, κουνάμε με το κουτάλι να ελέγξουμε αν έχει διαλυθεί η ζάχαρη. Το μείγμα πρέπει να είναι διαφανές.
- Τότε ρίχνουμε το μέλι, αφαιρούμε από τη φωτιά, ανακατεύουμε ελαφρώς και αφήνουμε στην άκρη να κρυώσει το σιρόπι.

### Για την κρέμα

- Προθερμαίνουμε τον φούρνο στους 160ο C στον αέρα.
- Στον κάδο του μίξερ, βάζουμε τα αυγά και τη μισή ζάχαρη.
- Πρέπει το μείγμα μας να αφρατέψει καλά. Χτυπάμε για 3-4 λεπτά. Στο τέλος το μείγμα που θα έχουμε θα μοιάζει με μια ελαφριά μαρέγκα.
- Σε μία κασαρόλα προσθέτουμε την κρέμα, το γάλα και την άλλη μισή ζάχαρη, 1 πρέζα αλάτι, 1 κ.γ. σιρόπι βανίλιας και βάζουμε σε μέτρια προς δυνατή φωτιά να πάρει μία βράση.
- Με το που δούμε μπουρμπουλήθρες, ρίχνουμε το σιμιγδάλι και ανακατεύουμε με ένα σύρμα μέχρι να πήξει καλά το μείγμα μας για 3-4 λεπτά.
- Όταν το σύρμα αφήνει σημάδια στο μείγμα τότε σημαίνει ότι έχει πήξει και είναι έτοιμο.
- Αφαιρούμε από τη φωτιά, ρίχνουμε το βούτυρο και συνεχίζουμε το ανακάτεμα με το σύρμα μέχρι να διαλυθεί τελείως το βούτυρο.
- Με μία κουτάλα ή μαρίζ, αφαιρούμε όλο το μείγμα των αυγών και το τοποθετούμε σε ένα μπολ.
- Στον ίδιο κάδο του μίξερ, τοποθετούμε το μείγμα της κασαρόλας (την κρέμα μας) και χτυπάμε για 4-5 λεπτά για να κρυώσει καλά το μείγμα.
- Σταματάμε και ελέγχουμε. Το μείγμα μας πρέπει να είναι

χλιαρό.

- Ρίχνουμε το μείγμα με τα αυγά στον κάδο του μίξερ και πολύ απαλά ομογενοποιούμε, ανακατεύοντας σιγά σιγά με μία κουτάλα. Το μείγμα είναι έτοιμο.
- Λιώνουμε το βούτυρο στα μικροκύματα ή σε μία κασαρόλα.
- Ανοίγουμε το φύλλο μας και με το πινέλο μας βουτυρώνουμε καλά ένα ταψί 25x35 ή 35x40, ώστε να πάει παντού το βούτυρο.
- Ρίχνουμε το 1ο φύλλο μέσα και ραντίζουμε με μπόλικο βούτυρο από πάνω, δεν το ακουμπάμε στα φύλλα. Επαναλαμβάνουμε τη ίδια διαδικασία για τα υπόλοιπα 5 φύλλα. Πιέζουμε ελαφρώς τα φύλλα μας - όχι πολύ.
- Στη συνέχεια ρίχνουμε μέσα τη γέμιση, την απλώνουμε και γυρνάμε τα φύλλα μας από μέσα. Ραντίζουμε με βούτυρο και συνεχίζουμε με τα υπόλοιπα φύλλα την ίδια διαδικασία με πριν. Δεν ξεχνάμε να ραντίζουμε με βούτυρο τα φύλλα μας.
- Τοποθετούμε το τελευταίο φύλλο προσεκτικά από πάνω, κλείνουμε τις άκρες, πιέζουμε με το πινέλο μας τις άκρες προς τα μέσα και το αλείφουμε με βούτυρο καλά. Σφραγίζουμε ουσιαστικά το γαλακτομπούρεκο.
- Χαράζουμε το γαλακτομπούρεκο σε 10-12 κομμάτια, στη συνέχεια κόβουμε ελαφρώς και ρίχνουμε μέσα όλο το βούτυρο.
- Ψήνουμε για 1-1,5 ώρα.
- Βγάζουμε το γαλακτομπούρεκο και ρίχνουμε από πάνω το κρύο σιρόπι που ετοιμάσαμε στην αρχή.
- Αφήνουμε να κρυώσει και να απορροφήσει όλο το σιρόπι κα σερβίρουμε.



**Tip:** Το σιρόπι στο γαλακτομπούρεκο πρέπει να είναι κρύο και το γλυκό καυτό! Συντηρείται στο ψυγείο για 1 εβδομάδα. Η ζάχαρη, η κρέμα και το γάλα στη γέμιση βοηθάει να αποτρέψουμε να πιάσει στον πάτο το μείγμα μας. Το βούτυρο είναι αυτό που δίνει το μείγμα μας και δίνει την ωραία υφή στην κρέμα μας.