



Άρης Χατζηγεωργίου
Σεφ-διαιτολόγος



Τρίτη ηλικία & διατροφή

Τρίτη ηλικία & Αλλαγές στον οργανισμό



Αλλαγές στη γεύση και στην όσφρηση

Η γεύση και η όσφρηση μειώνονται με την ηλικία. Περίπου 1 στα 4 άτομα παρουσιάζει μειωμένη ικανότητα να αντιληφθεί μία ή περισσότερες από τις βασικές γεύσεις (γλυκό, πικρό, ξινό, αλμυρό) σε ικανοποιητικό επίπεδο.

ΧΡΗΣΙΜΕΣ ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ

- Χρησιμοποιείτε μυρωδικά, μπαχαρικά, κρεμμύδι, σκόρδο, χυμό ντομάτας και λεμονιού, τα οποία προσδίδουν επιπλέον γεύση στα φαγητά.
- Τρώτε αργά, ώστε να αντιλαμβάνεστε καλύτερα τις γεύσεις και τα αρώματα των τροφίμων.

Αλλαγές στη λειτουργία του εντέρου

Η κινητικότητα του εντέρου και η απορρόφηση ορισμένων θρεπτικών συστατικών μπορεί να μειωθεί με την ηλικία.

ΧΡΗΣΙΜΕΣ ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ

Εάν έχετε προβλήματα δυσπεψίας (π.χ., πόνος στην κοιλιά, φούσκωμα, καούρες):

- μαγειρεύετε αρκετή ώρα το φαγητό.
- μοιράζετε τα ωμά φρούτα και λαχανικά σε διαφορετικά γεύματα κατά τη διάρκεια της ημέρας (π.χ., φρούτο το πρωί και σαλάτα το μεσημέρι).
- καταναλώνετε μικρές ποσότητες ανά τακτά χρονικά διαστήματα και προτιμήστε τα τρόφιμα που σας είναι πιο εύπεπτα.
- μασάτε αργά για να διευκολύνετε την πέψη των τροφών.

Εάν έχετε προβλήματα δυσκοιλιότητας:

- καταναλώνετε τρόφιμα πλούσια σε φυτικές ίνες (π.χ., δημητριακά ολικής άλεσης, φρούτα, λαχανικά, όσπρια κ.ά.).
- κάνετε καθημερινή σωματική δραστηριότητα.
- πίνετε άφθονο νερό.

Στοματική υγεία

Ορισμένα άτομα ενδέχεται να αντιμετωπίζουν προβλήματα με τα δόντια τους, τα οποία μπορεί να επηρεάσουν την πρόσληψη τροφής.

ΧΡΗΣΙΜΕΣ ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ

Προτιμήστε σούπες, αλέστε τα τρόφιμα εάν χρειάζεται και μαγειρέψτε τα καλά.

Ειδικότερα:

Λαχανικά: προτιμήστε βραστά ή ψητά ή αλεσμένα λαχανικά (πουρέ), που είναι πιο μαλακά, καθώς και σούπες λαχανικών.

Φρούτα: προτιμήστε ώριμα ή μαλακά φρούτα όπως μπανάνα, ακτινίδιο, ροδάκινο, και κόψτε τα σε μικρά κομμάτια ή καταναλώστε φυσικό χυμό φρούτων.

Γαλακτοκομικά: προτιμήστε τυριά και γαλακτοκομικά προϊόντα με μαλακή υφή, όπως, π.χ., μυζήθρα, ανθότυρο, γιαούρτι, γάλα, ρυζόγαλο, ή προσθέστε τριμμένο τυρί στο φαγητό σας.

Δημητριακά:

- Βράστε για πολύ ώρα τα δημητριακά, ώστε να μαλακώσουν, π.χ., ρύζι λαπάς.
- Μαγειρέψτε σούπες ή χυλούς από δημητριακά,

π.χ., τραχανάς, μακαρονάκι κοφτό, βρόμη.

- Αλέστε τα στο μπλέντερ, π.χ., πουρές πατάτας.
- Βρέξτε τα με νερό ή άλλο υγρό, π.χ., βρεγμένο παξιμάδι, ψωμί βουτηγμένο στο γάλα, φρυγανιές βουτηγμένες στο τσάι κ.ά.

Κρέας:

• Προτιμήστε μαλακά κρέατα χωρίς ίνες ή κιμά από κρέας.

• Μαγειρέψτε το κρέας για πολύ ώρα σε σιγανή φωτιά για να μαλακώσει.

• Αναμείξτε το κρέας ή το κοτόπουλο στο μπλέντερ με διάφορα λαχανικά, ρύζι ή πατάτες.

• Μαγειρέψτε σούπες με κρέας ή κοτόπουλο, π.χ., κρεατόσουπα, κοτόσουπα.

• Προτιμήστε αυγό ως εναλλακτική πηγή πρωτεΐνης.

Ψάρια: προτιμήστε ψάρια χωρίς πολλά κόκαλα, βράστε τα καλά και κόψτε τα σε μικρά κομμάτια.

Ξηροί καρποί: αλέστε τους στο μπλέντερ. Εναλλακτικά, μπορείτε να καταναλώσετε ταχίνι.

Το Τσουρεκι της Λωξανδρας



- 150 ml νερό σε θερμοκρασία δωματίου
- 15 γρ. μαγιά ξερή | • 500 γρ. αλεύρι σκληρό ή αλεύρι για τσουρέκια | • 10-15 γρ. μαχλέπι | • ½ κ.σ. ζάχαρη | • 1,5 γρ. μαστίχα | • 5 σπόρους κακουλέ/κάρδαμο | • 1 πρέζα αλάτι | • ξύσμα από 1 πορτοκάλι. | • 2 αυγά μεσοσία των 50 γρ. το καθένα (προσοχή σε αυτό) | • 1 κ.σ. εκχύλισμα βανίλιας ή 2 βανιλίνες | • 50 γρ. λιωμένο βούτυρο | • 150 γρ. μέλι | • 100 γρ. βούτυρο σε θερμοκρασία δωματίου | • λίγο επιπλέον λιωμένο βούτυρο για το άλειμμα • λίγο ασπράδι αυγού για το άλειμμα | • αμύγδαλο φιλέ για το πασπάλισμα

«Θυμίζω και λέμε»

Το όνομα αυτού του τσουρεκιού προέρχεται από τα συστατικά του! Ξεκινώντας με τη μαστίχα που είναι 1,5 γρ. η μαγιά που είναι παράγωγο του και είναι 15 γρ., το νερό και το μέλι που είναι 150 γρ.! Δοκίμασα πάρα πολλές συνταγές και έκανα πάρα πολλές δοκιμές προσπαθώντας να βρω το καλύτερο τσουρέκι για να σας το προσφέρω. Δύο πράγματα νομίζω ότι το κάνουν να ξεχωρίζει ιδιαίτερα. Το ένα είναι ότι το ποσοστό υγρασίας στη ζύμη είναι αρκετά μεγαλύτερο από τα συνηθισμένα τσουρέκια και το άλλο είναι η χρήση μελιού στη συνταγή. Με αυτά έχω σαν αποτέλεσμα το τσουρέκι μου να βγαίνει πάρα πολύ ζουμερό και όταν το τυλίξουμε με μια μεμβράνη καλά και το αφήνουμε και μετά από 2-3 μέρες είτε έξω, είτε στο ψυγείο θα είναι επίσης τόσο φρέσκο και τόσο μαλακό όσο την πρώτη μέρα.

ΠΡΟΣΟΧΗ! τα αυγά να είναι μέτρια, ΟΧΙ μεγάλα. Αλλιώς το μείγμα θα βγει πιο αραιό και δεν θα πλάθεται εύκολα!

- Στον κάδο ενός μίξερ βάζουμε το νερό σε θερμοκρασία δωματίου και τη μαγιά.
- Ανακατεύουμε με ένα σύρμα. Ρίχνουμε το αλεύρι και δεν ανακατεύουμε. Απλά καλύπτουμε το νερό.
- Το αφήνουμε να φουσκώσει για περίπου 30 λεπτά μέχρι να ενεργοποιηθεί η μαγιά.
- Σε ένα μπλέντερ βάζουμε το μαχλέπι, τη ζάχαρη, τη μαστίχα, τον κακουλέ και 1 πρέζα αλάτι.
- Χτυπάμε μέχρι να διαλυθούν. Το ίδιο μπορούμε να κάνουμε και με ένα γουδί.
- Αν θέλουμε το τσουρέκι μας να είναι πιο γλυκό θα πρέπει να προσθέσουμε 50 γρ. ακόμα ζάχαρη.
- Ρίχνουμε το μείγμα αυτό, στον κάδο του μίξερ με το αλεύρι.
- Προσθέτουμε ξύσμα από 1 πορτοκάλι, τα αυγά, το εκχύλισμα βανίλιας, το λιωμένο βούτυρο και το μέλι.
- Βάζουμε τον κάδο στο μίξερ και ξεκινάμε να χτυπάμε σε χαμηλή ταχύτητα, δυναμώνοντας τη σταδιακά μέχρι να σχηματιστεί μία ζύμη, για περίπου 10 λεπτά.
- Χαμηλώνουμε τη ταχύτητα και προσθέτουμε το βούτυρο σε θερμοκρασία δωματίου κόβοντας το σε μικρά κυβάκια.
- Όταν το μείγμα αρχίζει να ξεκολλάει από τα τοιχώματα, θα καταλάβουμε ότι είναι έτοιμο.

- Αλείφουμε ελαφρά ένα μπολ με λίγο λιωμένο βούτυρο.
- Μεταφέρουμε τη ζύμη από το μίξερ σε ένα μπολ και σκεπάζουμε με μία μεμβράνη.
- Αφήνουμε σε θερμοκρασία δωματίου να φουσκώσει μέχρι να διπλασιαστεί σε μέγεθος για τουλάχιστον 2 ώρες.
- Προθερμαίνουμε τον φούρνο στους 180ο C στον αέρα.
- Όταν η ζύμη είναι έτοιμη, τη γυρνάμε σε μία καθαρή επιφάνεια εργασίας.
- Ξεκινάμε να πλάθουμε με τα χέρια μας το τσουρέκι δίνοντας το σχήμα μίας μπαγκέτας και μετά το ξαναδιπλώνουμε.
- Αν το τσουρέκι μας είναι πολύ μαλακό όσο το πλάθουμε τότε προσθέτουμε 2-3 κ.σ. αλεύρι μέχρι να σφίξει το μείγμα μας και να έρθει στο επιθυμητό αποτέλεσμα.
- Αυτό το κάνουμε 5-8 φορές συνολικά, έτσι ώστε να δημιουργήσουμε περισσότερες ίνες και να γίνει πιο μαστιχώτο.
- Με ένα μαχαίρι, κόβουμε το ζυμάρι μας στα 4.
- Ανοίγουμε το κάθε τέταρτο από τη ζύμη σε σχήμα μπαγκέτας και τοποθετούμε τη μία δίπλα στην άλλη αφήνοντας λίγο κενό μεταξύ τους.
- Για να φτιάξουμε μία όμορφη πλεξούδα. Ενώνουμε όλες τις άκρες από τις λωρίδες. Για να μπορέσουμε να φτιάξουμε την πλεξούδα μας, δίνουμε αριθμούς με τη σειρά από το 1 μέχρι το 4 στις λωρίδες μας.
- Τοποθετούμε τη λωρίδα ζύμης 4 πάνω από τη λωρίδα ζύμης 3. Την 1 πάνω από τη 3 και τη 2 πάνω από τη 3.
- Επαναλαμβάνουμε τη διαδικασία για όσες φορές χρειαστεί μέχρι να σχηματιστεί η πλεξούδα μας.
- Με ένα μαχαίρι κόβουμε το τσουρέκι στη μέση και μεταφέρουμε σε ένα ταψί με λαδόκολλα.
- Αλείφουμε τα τσουρέκια με λίγο ασπράδι αυγού. Ρίχνουμε από πάνω αμύγδαλο φιλέ και τα αφήνουμε στην άκρη να φουσκώσουν για άλλα 20 λεπτά. Μόλις φουσκώσουν, ψήνουμε για 20-30 λεπτά. • Αν δεν το κόψουμε στη μέση και το αφήσουμε ολόκληρο ψήνουμε επιπλέον 15

Εσείς ρωτάτε και ο διαιτολόγος του «Κόσμου» σάς απαντά

ΕΡΩΤΗΣΗ:

Μπορώ να αδυνατίσω τοπικά

Στέλλα, 60

ΑΠΑΝΤΗΣΗ

Είναι μια πολύ συνηθισμένη ερώτηση που την κάνει συνήθως όποιος έχει τοπικό πάχος. Ειλικρινά δεν υπάρχει δίαιτα που να βοηθά στο να χάνουμε στοχευμένα από συγκεκριμένα σημεία του σώματος. Δεν υπάρχει δηλαδή δίαιτα για τα «ψωμάκια» ή δίαιτα για να χάσεις από την περιοχή της κοιλιάς! Πραγματικά όμως ακολουθώντας το πρόγραμμα διατροφής που θα σας ετοιμάσω και επειδή είναι φτιαγμένο έτσι ώστε να πετυχαίνουμε την μέγιστη απώλεια λίπους σε κάθε κιλό που χάνεται, αυτό έχει σαν αποτέλεσμα να χάνετε λίπος από εκεί που το έχετε αποθηκεύσει! δηλ. από την κοιλιά ή τους γλουτούς κλπ.