



Άρης Χατζηγεωργίου  
Σεφ-διαιτολόγος



## Τρίτη ηλικία & ΔΙΑΤΡΟΦΗ

### Το μενού του καλοκαιριού για την τρίτη ηλικία

**Ο**ι ηλικιωμένοι είναι πιο ευαίσθητοι στις υψηλές θερμοκρασίες. Παρουσιάζουν αυξημένη συχνότητα σε προβλήματα που σχετίζονται με την διατροφή, διαταραχές των υγρών και των ηλεκτρολυτών, υπόταση, θερμοπληξία, και γαστρεντερικές διαταραχές. Οι διατροφικές συνήθειες των ηλικιωμένων πρέπει να αλλάξουν γιατί όσο αυξάνεται η θερμοκρασία ο οργανισμός τους έχει ανάγκη από λιγότερες θερμίδες ημερησίως. Το υπερβολικό φαγητό και τα μεγάλα γεύματα, αυξάνουν την θερμοκρασία του σώματος και την εφίδρωση. Με τον ιδρώτα ο οργανισμός χάνει νερό και άλατα όπως νάτριο και κάλιο οποία πρέπει να αναπληρωθούν. Για αυτό οι ηλικιωμένοι πρέπει να ακολουθούν ισορροπημένη διατροφή που δεν θα επιτρέψει την απορρύθμιση του οργανισμού τους.

#### Τι πρέπει να προσέξουν :

Όσο λιγότερο τρώνε οι ηλικιωμένοι σε περιόδους που έχει υψηλές θερμοκρασίες τόσο το καλύτερο. Η καλοκαιρινή διατροφή πρέπει να είναι ελαφριά,

με λίγες θερμίδες, με αρκετές πρωτεΐνες, και βιταμίνες. Μέσα στο διαιτολόγιο καλό θα είναι να μην υπάρχουν πικάντικα φαγητά, βαριά φαγητά, τηγανιτά και πλούσια σε λιπαρά τρόφιμα. Οι κυρίες επιλογές πρέπει να είναι σαλάτες, ψάρια, κοτόπουλο, γαλακτοκομικά με λίγα λιπαρά, φρούτα και χυμοί.

#### Τα τρόφιμα του καλοκαιριού

- Πίνετε άφθονο νερό, ισοτονικά ποτά και χυμούς,
- Δώστε προτεραιότητα στα φρούτα, στις ωμές σαλάτες και στα λαχανικά,
- Προτιμήστε τα ψάρια και το άπαχο κρέας,
- Τρώτε σχετικά αλατισμένα φαγητά, καθώς με των ιδρώτα χάνονται σημαντικά ποσά νατρίου,
- Προτιμήστε δροσιστικά επιδόρπια όπως γιαούρτι, ζελέ ή παγωτά με λίγη ζάχαρη και λιπαρά,
- Τρώτε πολλά και μικρά γεύματα.

#### Ποια τρόφιμα πρέπει να αποφύγουμε

- Πείτε όχι στα αλκοολούχα ποτά, ιδίως κατά την

διάρκεια της ημέρας και όταν είστε κάτω από τον ήλιο,

- Μην καταναλώνετε βαριές σάλτσες, μαγιονέζες και τηγανιτά,
- Πείτε όχι στα γλυκά κυρίως στα σιροπιαστά, τούρτες και στις πάστες
- Μην καταναλώνετε στα αναψυκτικά με ζάχαρη,
- Αποφύγετε τα πολύ ζεστά φαγητά και τα καυτερά,
- Μετά το κυρίως γεύμα αποφύγετε κάθε φυσική δραστηριότητα ή το περπάτημα,
- Μην καταναλώνετε μεγάλες ποσότητες φαγητού,
- Αποφύγετε να καταναλώσετε τρόφιμα που είναι ευαίσθητα σε υψηλές θερμοκρασίες όπως αλλαντικά.
- Όσοι έχουν Σακχαρώδη Διαβήτη πρέπει να αποφύγουν την αυξημένη κατανάλωση καλοκαιρινών φρούτων γιατί είναι πλούσια σε ζάχαρη. Όπως επίσης και των παγωτών.

Εσείς ρωτάτε και ο διαιτολόγος του «Κόσμου» σάς απαντά

#### ΕΡΩΤΗΣΗ:

Στο πλαίσιο μίας δίαιτας πόσες παρασπονδίες μέσα στην εβδομάδα επιτρέπονται; Είναι καλύτερο αυτές να γίνονται όλες μέσα σε μία ημέρα ή μπορώ καλύτερα να τις μοιράζω μέσα στην εβδομάδα;

Μαρία Θεοδωρόπουλου 54  
Newtown

#### ΑΠΑΝΤΗΣΗ

Η δική μου σύσταση είναι ότι, εφόσον βρισκόμαστε σε ένα πρόγραμμα απώλειας βάρους, οι παρασπονδίες θα πρέπει να ελέγχονται αρκετά και να περιορίζονται στο ένα γεύμα την εβδομάδα όπου μπορούμε να το έχουμε «ελεύθερο» αλλά με μέτρο. Στην περίπτωση που κάποιος είναι σε πρόγραμμα συντήρησης ή εκπαίδευσης πάνω στη σωστή διατροφή, θα σύστηνα οι παρασπονδίες να μοιράζονται μέσα σε μία ημέρα όπου το άτομο θα πρέπει να αισθάνεται ελεύθερο να καταναλώσει αυτά που θέλει, μην ξεχνώντας όμως για ακόμη μια φορά το μέτρο.

## Οι κρέπες .... της Λωξαντρας



Έχουμε και πέμε

#### Συστατικά

- 500 ml γάλα 3,5% λιπαρά
- 100 ml κρέμα γάλακτος 35% λιπαρά
- 250 γρ. αλεύρι γ.ο.χ.
- 4 αυγά
- 50 ml σπορέλαιο και έξτρα για άλειμμα
- 2 πρέζες ζάχαρη
- 1 πρέζα αλάτι

#### Για το σερβίρισμα

- πραλίνα σοκολάτας
- μπανάνες
- τριμμένα μπισκότα
- τσένταρ
- ζαμπόν
- αυγό

#### Μέθοδος Εκτέλεσης

Η καλύτερη συνταγή για κρέπες!

- Αναμειγνύουμε όλα τα υλικά για τις κρέπες σε ένα μπολ και τα ανακατεύουμε με ένα σύρμα χειρός πολύ καλά μέχρι να γίνει λείο το μείγμα μας.
- Βάζουμε μία μεμβράνη στο μπολ και αφήνουμε το μείγμα να ξεκουραστεί τουλάχιστον 12 ώρες στο ψυγείο.
- Ρίχνουμε λίγο σπορέλαιο σε ένα αντικολητικό τηγάνι, φροντίζουμε να πάει παντού και μόλις κάψει λίγο το τηγάνι, χαμηλώνουμε τη θερμοκρασία σε μέτρια φωτιά, παίρνουμε μία κουταλιά με μία βαθιά κουτάλα και ρίχνουμε μείγμα μέσα στο τηγάνι.
- Μόλις είναι έτοιμη θα αρχίσει να ξεκολλάει από το τηγάνι και τη γυρίζουμε από την άλλη πλευρά να ψηθεί.
- Αν θέλουμε γλυκές κρέπες ρίχνουμε από πάνω νουτελα, φρούτα της αρεσκείας μας κομμένα σε φέτες και τριμμένο μπισκότο!
- Αν θέλουμε αλμυρές κρέπες ρίχνουμε από πάνω τυρί τσένταρ, ζαμπόν και σπάμε ένα αυγό! Χαμηλώνουμε τη φωτιά για να ψηθεί το αυγό μας αλλά και να μη μας καεί η κρέπα μας και αλατοπιπερώνουμε!