



Η νηστεία της Σαρακοστής τελειώνει με τη μεγάλη γιορτή του Πάσχα όπου τα γιορτινά τραπέζια, θα περιλαμβάνουν μαγειρίτσα, αυγά, τσουρέκια, αρνί, κοκορέτσι και όλες τις άλλες λαχταριστές λιχουδιές που παραδοσιακά σερβίρονται.

Δυστυχώς όμως η πολυφαγία δημιουργεί καούρα και δυσπεψία, οι οποίες με τη σειρά τους μας δημιουργούν κακή διάθεση.

Παρακάτω μερικές συμβουλές για να αποφύγουμε την καούρα και την δυσπεψία και να γιορτάζουμε ευχάριστα τις πασχαλινές ημέρες:

- Συμπεριλάβετε στα γεύματά σας πράσινες σαλάτες. Προτιμήστε να τις καταναλώνετε πριν από τα άλλα φαγητά, ώστε να περιορίζετε το αίσθημα της πείνας.
- Μην γεμίζετε υπερβολικά το πιάτο σας. Προτιμήστε μικρές μερίδες
- Πίνετε άφθονο νερό.
- Αποφύγετε την υπερκατανάλωση ροφημάτων με ανθρακικό.
- Αποφύγετε τα γλυκά που είναι εξίσου πλούσια σε ζάχαρη και λιπαρά
- Αποφύγετε να ξαπλώνετε ή να κάνετε άλλες δραστηριότητες μετά το φαγητό. Εάν θέλετε να διευκολύνετε την πέψη, να κάνετε έναν ήρεμο περίπατο, με αργό βήμα.
- Μην καπνίσετε αμέσως μετά το φαγητό.
- Πάρτε αλγινικά ( Gaviscon), όπου θα σας απαλλάξουν και θα σας ανακουφίσουν ταχύτερα από το αίσθημα της καούρας και της δυσπεψίας.



## Από τη νηστεία στην υπερφαγία του Πάσχα

**Τ**ο Πάσχα είναι μια περίοδος νηστείας, που συνοδεύεται από 1-2 ημέρες υπερφαγίας, με αρκετές «διατροφικές αμαρτίες», αλλά και έντονα γαστρεντερικά αλλά και καρδιακά προβλήματα.

Λόγω αυτής της συνύπαρξης του υγιεινού αλλά και του «ανθυγιεινού» τρόπου διατροφής μέσα σε λίγες ημέρες, πρέπει να είμαστε πολύ προσεκτικοί με το τι, πότε και πώς θα φάμε αυτή την εβδομάδα, όπως αναφέρουν οι επιστήμονες.

Αμέσως μετά την Ανάσταση, η μαγειρίτσα ή μία άλλη σούπα αποτελούν το ενδιάμεσο διατροφικό στάδιο ανάμεσα στη νηστεία και τα φαγητά του Πάσχα. Ας μείνουμε στη μαγειρίτσα συνιστούν οι ειδικοί για το βράδυ της Ανάστασης. Μία μερίδα μαγειρίτσας μπορεί να μας δώσει μέχρι και 580 θερμίδες, αλλά με πολύ μεγάλη περιεκτικότητα σε χοληστερόλη. Το παραδοσιακό αυτό έδεσμα μπορεί να μαγειρευτεί μόνο με ασπράδι αυγού, να έχει περισσότερα λαχανικά, λιγότερα εντόσθια και ελάχιστο ελαιόλαδο. Μπορεί επίσης τα εντόσθια να έχουν αντικατασταθεί με μανιτάρια για μια ακόμα πιο υγιεινή επιλογή.

Το παραδοσιακό τραπέζι του ελληνικού Πάσχα περιλαμβάνει αρνί ή κατσίκι, που είναι δύο πηγές πρωτεΐνης υψηλής βιολογικής αξίας. Επειδή όμως είναι νεαρά ζώα, έχουν μεγάλη περιεκτικότητα σε πουρίνες, από τις

οποίες παράγεται σημαντικό ποσοστό ουρικού οξέος. Τα 100 γραμμάρια άψπτου κρέατος (αρνιού ή κατσικιού) δίνουν περίπου 370 θερμίδες, με μεγάλη όμως συμμετοχή σε αυτές από λίπος.

**Τι πρέπει να ξέρουμε για τα κόκκινα αυγά;** Κάθε αυγό, μέτριου μεγέθους μας δίνει περίπου 75-80 θερμίδες, 6 γραμμάρια πρωτεΐνης, 5 γραμμάρια λίπους και κυρίως 215-230 mg χοληστερίνης. Όμως σύμφωνα με όλα τα νεότερα στοιχεία η χοληστερίνη αυτή δεν είναι εκείνη που θα ανεβάσει απαραίτητα και τις δικές μας τιμές. Βέβαια αυτός δεν είναι λόγος να το παρακάνουμε. Το κοκορέτσι με ή χωρίς το λίπος του ζώου, είναι μια διατροφική λιχουδιά στην οποία κάποιος δεν μπορούν να αντισταθούν. Όμως πρέπει να γνωρίζουν ότι τυπικά η κατανάλωση του είναι ....απαγορευμένη. Οι ειδικοί προειδοποιούν ότι μπορεί να είναι πιο υγιεινό αν γίνει μόνο με συκώτια, έντερα και βότανα της ελληνικής φύσης, όπως θυμάρι κ.α.

Αυτό που θα πρέπει να αποφεύγεται από τα εντόσθια είναι η σπλήνα, λένε και τονίζουν ότι θα πρέπει να είμαστε σχολαστικοί στη καθαριότητα τους. Να μην ξεχνάμε επίσης ότι ένα «πλήρες» κοκορέτσι είναι μια πολύ υψηλή πηγή χοληστερόλης και λίπους.

Το πασχαλινό τσουρέκι μπορεί να γίνει πιο υγιεινό αντικαθιστώντας τα πλήρη γαλακτοκομικά προϊόντα της συνταγής με ημί-

παχα και βάζοντας λιγότερα αυγά.

Τα πασχαλινά κουλουράκια έχουν κατά μέσο όρο 180-200 θερμίδες ανά 50γρ. τροφή, ποσότητα που αντιστοιχεί σε ένα μετρίου μεγέθους κουλουράκι. Για να γίνουν πιο ελαφριά βάλτε ελαιόλαδο, αντί για αγελαδινό ή πρόβειο βούτυρο και αντικαταστήστε το λευκό αλεύρι της συνταγής με αλεύρι βρώμης ή αμυγδάλο το οποίο είναι χαμηλό σε σάκχαρο και κορεσμένα λίπη.

Παχύσαρκα άτομα, καθώς και άτομα που πάσχουν από σακχαρώδη διαβήτη, υψηλή χοληστερίνη ή άλλες διαταραχές των λιπιδίων του αίματος, καλό είναι να αποφεύγουν και τα δύο αυτά γλυκά ή να περιορίζονται σε μια μικρή ποσότητά τους και όχι συχνά. Γενικότερα, η δυσπεψία και η υπεργλυκαιμία είναι δύο από τα σημαντικότερα προβλήματα που πρέπει να αποφύγουμε ώστε οι εορταστικές ημέρες να μη διαταράξουν την υγεία μας και τη γλυκαιμική ρύθμιση, ιδίως αν έχουμε σακχαρώδη διαβήτη. Ακόμη, ενοχλήσεις της χολής είναι επίσης πιθανές, ιδιαίτερα σε άτομα με ιστορικό λιθίαςης. Η μεγάλη συσσώρευση λίπους και κυρίως η παρουσία ποσοτήτων κορεσμένων λιπών και χοληστερόλης μπορεί να επηρεάσει τη λειτουργία της χολής.

Τέλος, οι καρδιοπαθείς αλλά και όσοι έχουν αυξημένους παράγοντες καρδιαγγειακού κινδύνου θα πρέπει να είναι διπλά προσεκτικοί με τη διατροφή τους το Πάσχα.

## Πάσχα χωρίς αυτές τις ταινίες δεν γίνεται

«Κβο Βάντις» του Μέρβιν Λέρουα (1951)

Η κλασική χολιγουντιανή υπερπαραγωγή, με ένα υπέρλαμπρο καστ, όπου μέσα από την ιστορία του έρωτα ενός Ρωμαίου αξιωματικού και μιας χριστιανής σκλάβας, σκιαγραφείται όλο το δράμα των διωγμών των πρώτων χριστιανών.

«Ο Χιτών» του Χένρι Κόστερ (1953)

Με πρωταγωνιστή τον Ρίτσαρντ Μπάρτον στο ρόλο ενός Ρωμαίου που μετά τη Σταύρωση κερδίζει στα ζάρια τον Χιώνα του Ιησού.

«Σαλώμη» του Γουίλιαμ Ντίτερλε (1953)

Η ιστορία της Σαλώμης και του Ιωάννη του Βαπτιστή μέσα από το φακό του Χόλιγουντ, με την Ρίτα Χέιγουορθ στον πρωταγωνιστικό ρόλο.

«Ο Δημότης και οι Μονομάχοι» του Ντέλμπερ Ντέιβς (1954)

Η κινηματογραφική συνέχεια του «Χιώνα».

«Μπεν Χουρ» του Γουίλιαμ Γουάιλερ (1959)

Ο Τσάρλιτον Ηστον στον πρωταγωνιστικό ρόλο της βραβευμένης αυτής ταινίας με 11 Οσκα, υποδύεται έναν έμπορο που γίνεται σκλάβος και αναγκάζεται να παλέψει προκειμένου να κερδίσει την ελευθερία του, καθώς παράλληλα εξελίσσεται το δράμα του Ιησού Χριστού.

«Σπάρτιακος» του Στάνλεϊ Κιούμπρικ (1960)

Το επικό αριστούργημα του Στάνλεϊ Κιούμπρικ, βραβευμένο με 4 Oscar, με τον Κερκ Ντάγκλας να ενσαρκώνει τον επαναστάτη σκλάβο.

«Βαραββάς» του Ρίτσαρντ Φλάισερ (1961)

Η ιστορία του ληστή Βαραββά, στον οποίο δόθηκε χάρη από τον Πόντιο Πιλάτο και σώθηκε από τη σταύρωση.



Ο «Ιησούς από τη Ναζαρέτ» του Φράνκο Τζεφιρέλι (1977)

Η τριλογία που σημάδεψε τα παιδικά χρόνια των περισσότερων από εμάς, με τη συγκλονιστική ερμηνεία του Ρόμπερτ Πάουελ, να ηγείται ενός εξαιρετικού καστ που περιελάμβανε την Κλαούντια Καρντινάλε, τον Άντονι Κουίν, τον Κρίστοφερ Πλάμερ, τον Λόρενς Ολίβιε, την Αν Μπράνκροφτ και τον δικό μας Γιώργο Βογιατζή.