

Υγεία / Διατροφή

Πατάτες: Πόσες θερμίδες έχουν & ποιος είναι ο πιο υγιεινός τρόπος μαγειρέματος

Παρά τη νοστιμιά τους, οι πατάτες δεν έχουν θέση στις περισσότερες σύγχρονες δίαιτες, οι οποίες εξοστρακίζουν τους υδατάνθρακες και το άμυλο. Και όμως, οι πατάτες δεν αξίζουν την κακή τους φήμη! Ο αριθμός των θερμίδων της πατάτας εξαρτάται φυσικά, ελαφρώς από την ποικιλία και το μέγεθός της. Για παράδειγμα, μία μικρή προς μεσαία κόκκινη πατάτα έχει 149 θερμίδες, ενώ η γνωστή μας κίτρινη πατάτα έχει 168 θερμίδες. Επειδή όμως διατροφή δεν σημαίνει μόνο θερμίδες, δείτε πια είναι η διατροφική αξία μιας μεσαίου μεγέθους πατάτας: **Θερμίδες: 168, Λιπαρά: 0,2 γρ. (0 κορεσμένα), Υδατάνθρακες: 38 γρ., Νάτριο: 11 mg, Σάκχαρο: 1 γρ., Φυτικές ίνες: 3 γρ., Πρωτεΐνη: 5 γρ.,**

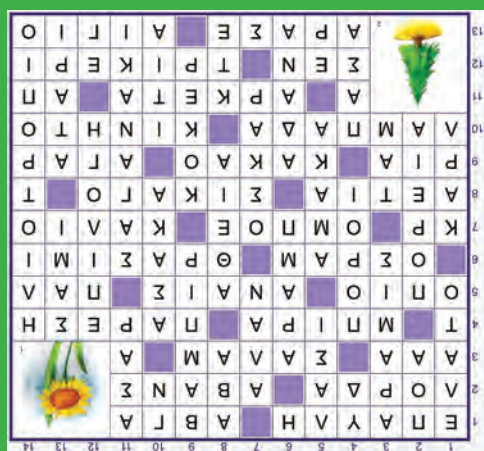
Οι πατάτες είναι καλή πηγή πολλών σημαντικών μικροθρεπτικών συστατικών. Μια μεσαία πατάτα καλύπτει το 70% των ημερήσιων αναγκών σε βιταμίνη C, το 30% σε βιταμίνη B-6 και το 25% σε κάλιο.

Οι πατάτες είναι επίσης φθηνές και προσιτές, ενώ έρευνες έχουν δείξει ότι προσφέρουν τις περισσότερες θρεπτικές ουσίες συγκριτικά με άλλα λαχανικά με βάση το κόστος τους.

Εκτός από άμυλο και υδατάνθρακες, που είναι οι βασικοί λόγοι που απαγορεύονται σε πολλές δίαιτες, οι πατάτες περιέχουν πρωτεΐνες και φυτικές ίνες που συμβάλλουν στην επιβράδυνση της απελευθέρωσης γλυκόζης στην κυκλοφορία του αίματος και στην αποφυγή της απότομης αύξησης του σακχάρου στο αίμα.

Η υψηλή ποσότητα πρωτεΐνης που δίνει μία πατάτα (5 γραμμάρια!) την καθιστά εξαιρετική τροφή για όσους αναζητούν φυτικές πηγές πρωτεϊνών. Οι ολόκληρες ψητές πατάτες ή οι κομμένες πατάτες στο φούρνο με ελάχιστο ελαιόλαδο που γίνονται σαν τηγανητές, είναι νόστιμες και παράλληλα υγιεινές, καθώς σας προσφέρουν όλα τα οφέλη τους χωρίς λιπαρά και θερμίδες.

Οι λύσεις της εβδομάδας Σταυρόλεξα - Sudoku



3	8	9	5	2	1	4	6	7	8
9	7	6	8	3	5	2	1	4	5
4	2	5	1	2	3	1	2	3	1
7	5	6	1	9	8	4	2	3	4
1	8	9	4	2	7	5	6	3	2
8	6	7	2	1	9	5	3	4	6
2	9	1	5	4	3	8	6	7	5
5	3	4	8	7	6	2	9	1	5

Ωροσκόπια

Κριός (21 Μαρτίου - 19 Απριλίου) ♈

**Την Παρασκευή** Η όψη τετραγώνου που θα σχηματίσει ο κυβερνήτης του ζώδιου σας Άρης από τους Διδύμους με τον Ποσειδώνα από τους Ιχθύες, είναι πιθανό να σας ωθήσει να εκφράσετε με ιδιαίτερη ορμή τις ιδέες και τις απόψεις σας. **Το Σάββατο** Η όψη εξάγωνου που θα σχηματίσει ο Ερμής από το ζώδιο σας με τον Κρόνο από το ζώδιο του Υδροχόου θα σας βοηθήσει να βάλετε τα σχέδια σας σε σταθερές βάσεις με την βοήθεια ενός σημαντικού προσώπου από το φιλικό σας κύκλο. **Ενώ την Κυριακή** Η όψη τετραγώνου που θα σχηματίσει η Αφροδίτη από το ζώδιο σας με τον Πλούτωνα από τον Αιγόκερω, θα σας ωθήσει να προχωρήσετε σε οριστικά προσωπικά και επαγγελματικά ξεκαθαρίσματα.

Ταύρος (20 Απριλίου - 20 Μαΐου) ♉

**Την Παρασκευή** Η όψη τετραγώνου που θα σχηματίσει ο Άρης από τους Διδύμους με τον Ποσειδώνα από τους Ιχθύες, είναι πιθανό να δημιουργήσει εκρηκτικές καταστάσεις στις φιλικές σας σχέσεις. **Το Σάββατο** Η όψη εξάγωνου που θα σχηματίσει ο Ερμής από το ζώδιο του Κριού με τον Κρόνο από το ζώδιο του Υδροχόου θα σας βοηθήσει να οργανώσετε με προσοχή τα επόμενα επαγγελματικά σας βήματα. **Ενώ την Κυριακή** Η όψη τετραγώνου που θα σχηματίσει η κυβερνήτης του ζώδιου σας Αφροδίτη από το ζώδιο του Κριού με τον Πλούτωνα από το φιλικό για εσάς ζώδιο του Αιγόκερω, θα σας ωθήσει να αλλάξετε τον τρόπο που συμπεριφέρεστε στις ερωτικές σας σχέσεις.

Δίδυμοι (21 Μαΐου - 21 Ιουνίου) ♊

**Την Παρασκευή** Η όψη τετραγώνου που θα σχηματίσει ο Άρης από το ζώδιο σας με τον Ποσειδώνα από τους Ιχθύες, θα σας κάνει ιδιαίτερα μαχητικούς σε θέματα καριέρας με αποτέλεσμα, στην προσπάθεια σας να πετύχετε τους στόχους σας, να ξεπεράσετε τα όρια. **Το Σάββατο** Η όψη εξάγωνου που θα σχηματίσει ο κυβερνήτης του ζώδιου σας Ερμής από το ζώδιο του Κριού με τον Κρόνο από το φιλικό για εσάς ζώδιο του Υδροχόου θα σας βοηθήσει να βάλετε τα σχέδια σας σε τροχιά υλοποίησης με την βοήθεια των φιλικών σας προσώπων. **Ενώ την Κυριακή** Η όψη τετραγώνου που θα σχηματίσει η Αφροδίτη από το ζώδιο του Κριού με τον Πλούτωνα από τον Αιγόκερω, θα σας ωθήσει να πάρετε σημαντικές αποφάσεις για τις φιλικές σας σχέσεις.

Καρκίνος (22 Ιουνίου - 22 Ιουλίου) ♋

**Την Παρασκευή** Η όψη τετραγώνου που θα σχηματίσει ο Άρης από τους Διδύμους με τον Ποσειδώνα από το φιλικό για εσάς ζώδιο των Ιχθύων, θα ενισχύσει το άγχος για το μέλλον με αποτέλεσμα να προχωρήσετε σε σπασμωδικές κινήσεις. **Το Σάββατο** Η όψη εξάγωνου που θα σχηματίσει ο Ερμής από το ζώδιο του Κριού με τον Κρόνο από το ζώδιο του Υδροχόου θα σας βοηθήσει να ολοκληρώσετε τις συζητήσεις που αφορούν μια οικονομική συνεργασία. **Ενώ την Κυριακή** Η όψη τετραγώνου που θα σχηματίσει η Αφροδίτη από το ζώδιο του Κριού με τον Πλούτωνα από τον Αιγόκερω, θα σας ωθήσει να ρίξετε τους τίτλους τέλους σε μια σχέση ή σε μια συνεργασία η οποία ουσιαστικά έχει τελειώσει από καιρό.

Λέων (23 Ιουλίου - 22 Αυγούστου) ♌

**Την Παρασκευή** Η όψη τετραγώνου που θα σχηματίσει ο Άρης από τους Διδύμους με τον Ποσειδώνα από τους Ιχθύες, θα ανεβάσει τους τόνους ανάμεσα σε εσάς και ένα φιλικό σας πρόσωπο εξαιτίας οικονομικών διαφορών. **Το Σάββατο** Η όψη εξάγωνου που θα σχηματίσει ο Ερμής από το φιλικό για εσάς ζώδιο του Κριού με τον Κρόνο που βρίσκετε απέναντι από το ζώδιο σας στο ζώδιο του Υδροχόου θα σας βοηθήσει να βάλετε τις βάσεις μια σημαντικής συνεργασίας, από την άλλη πλευρά, η όψη εξάγωνου που θα σχηματίσει η Αφροδίτη από το φιλικό για εσάς ζώδιο Κριού με τον Δία που βρίσκετε απέναντι από το ζώδιο σας στο ζώδιο του Υδροχόου, σας υπόσχεται ότι θα προχωρήσετε σε μια τυχερή γνωριμία η οποία θα παίξει καθοριστικό ρόλο στα μελλοντικά σχέδια σας. **Ενώ την Κυριακή** Η όψη τετραγώνου που θα σχηματίσει η Αφροδίτη από το φιλικό για εσάς ζώδιο του Κριού με τον Πλούτωνα από τον Αιγόκερω, θα σας ωθήσει να επανεξετάσετε τα μελλοντικά σας σχέδια και να αποφασίσετε για πια αξίζει να προσπαθείτε.

Παρθένος (23 Αυγούστου - 23 Σεπτεμβρίου) ♍

**Την Παρασκευή** Η όψη τετραγώνου που θα σχηματίσει ο Άρης από τους Διδύμους με τον Ποσειδώνα από τους Ιχθύες, είναι πιθανό να σας παρασύρει σε ακρότητες οι οποίες θα επηρεάσουν την εικόνα σας. **Το Σάββατο** Η όψη εξάγωνου που θα σχηματίσει ο κυβερνήτης του ζώδιου σας Ερμής από το ζώδιο του Κριού με τον Κρόνο από το ζώδιο του Υδροχόου θα σας βοηθήσει να ανακτήσετε την αυτοκυριαρχία σας, από την άλλη πλευρά, η όψη εξάγωνου που θα σχηματίσει η Αφροδίτη από το ζώδιο Κριού με τον Δία από το ζώδιο του Υδροχόου, θα σας βοηθήσει να προχωρήσετε σε μια σημαντική οικονομική συνεργασία η οποία θα βοηθήσει σημαντικά την καριέρα σας. **Ενώ την Κυριακή** Η όψη τετραγώνου που θα σχηματίσει η Αφροδίτη από το ζώδιο του Κριού με τον Πλούτωνα από το φιλικό για εσάς ζώδιο του Αιγόκερω, είναι πιθανό να φέρει στην ζωή σας έναν έρωτα που θα σας παρασύρει σε μοιραίες καταστάσεις.

Ζυγός (24 Σεπτεμβρίου - 23 Οκτωβρίου) ♎

**Την Παρασκευή** Η όψη τετραγώνου που θα σχηματίσει ο Άρης από τους Διδύμους με τον Ποσειδώνα από τους Ιχθύες, είναι πιθανό να σας παρασύρει σε συμπεριφορές που δεν συνάδουν με τον χαρακτήρα σας. **Το Σάββατο** Η όψη εξάγωνου που θα σχηματίσει ο Ερμής από το ζώδιο του Κριού με τον Κρόνο από το φιλικό για εσάς ζώδιο του Υδροχόου θα σας βοηθήσει να προχωρήσετε σε μια σημαντική επαγγελματική συνεργασία, η όψη εξάγωνου που θα σχηματίσει η κυβερνήτης του ζώδιου σας Αφροδίτη από το ζώδιο Κριού με τον Δία από το φιλικό για εσάς ζώδιο του Υδροχόου, σας υπόσχεται ότι θα ανανεώσετε την ερωτική σας ζωή με τον σύντροφο σας. **Ενώ την Κυριακή** Η όψη τετραγώνου που θα σχηματίσει η Αφροδίτη από το ζώδιο του Κριού με τον Πλούτωνα από το ζώδιο του Αιγόκερω, θα σας ωθήσει να δώσετε τέλος σε τοξικές καταστάσεις.

Σκορπιός (24 Οκτωβρίου - 22 Νοεμβρίου) ♏

**Την Παρασκευή** Η όψη τετραγώνου που θα σχηματίσει ο Άρης από τους Διδύμους με τον Ποσειδώνα από τους Ιχθύες, θα σας ωθήσει εκρηκτικές καταστάσεις στην ερωτική σας ζωή. **Το Σάββατο** Η όψη εξάγωνου που θα σχηματίσει ο Ερμής από το ζώδιο του Κριού με τον Κρόνο από το ζώδιο του Υδροχόου θα σας βοηθήσει να ξεχωρίσετε στην δουλειά σας με την αποτελεσματικότητά σας, επίσης, η όψη εξάγωνου που θα σχηματίσει η Αφροδίτη από το ζώδιο Κριού με τον Δία από το ζώδιο του Υδροχόου, θα σας φέρει σημαντικές βοήθειες και αρκετά κέρδη. **Ενώ την Κυριακή** Η όψη τετραγώνου που θα σχηματίσει η Αφροδίτη από το ζώδιο του Κριού με τον κυβερνήτη του ζώδιου σας Πλούτωνα από το ζώδιο του Αιγόκερω, θα σας ωθήσει να αλλάξετε ριζικά την καθημερινότητά σας.

Τοξότης (23 Νοεμβρίου - 21 Δεκεμβρίου) ♐

**Την Παρασκευή** Η όψη τετραγώνου που θα σχηματίσει ο Άρης από τους Διδύμους με τον Ποσειδώνα από τους Ιχθύες, θα δημιουργήσει αρκετές εντάσεις τόσο στις οικογενειακές σας σχέσεις όσο και στις προσωπικές και επαγγελματικές. **Το Σάββατο** Η όψη εξάγωνου που θα σχηματίσει ο Ερμής από το φιλικό για εσάς ζώδιο του Κριού με τον Κρόνο από το ζώδιο του Υδροχόου θα σας βοηθήσει να βάλετε σε γερά θεμέλια ένα φιλόδοξο σχέδιο σας. **Ενώ την Κυριακή** Η όψη τετραγώνου που θα σχηματίσει η Αφροδίτη από το φιλικό για εσάς ζώδιο του Κριού με τον Πλούτωνα από το ζώδιο του Αιγόκερω, θα σας ωθήσει να αλλάξετε ουσιαστικά τον τρόπο που συμπεριφέρεστε στην ερωτική σας ζωή.

Αιγόκερως (22 Δεκεμβρίου - 19 Ιανουαρίου) ♑

**Την Παρασκευή** Η όψη τετραγώνου που θα σχηματίσει ο Άρης από τους Διδύμους με τον Ποσειδώνα από τους Ιχθύες, θα σας ωθήσει να υπερασπιστείτε με μεγαλύτερο πάθος τις απόψεις σας κατά τη διάρκεια μιας επαγγελματικής συζήτησης. **Το Σάββατο** Η όψη εξάγωνου που θα σχηματίσει ο Ερμής από το ζώδιο του Κριού με τον Κρόνο από το ζώδιο του Υδροχόου θα σας βοηθήσει να βρείτε οριστικές λύσεις στα θέματα του σπιτιού σας, επίσης, η όψη εξάγωνου που θα σχηματίσει η Αφροδίτη από το ζώδιο Κριού με τον Δία από το ζώδιο του Υδροχόου, σας υπόσχεται σημαντικά δώρα και οικονομική βοήθεια από την οικογένεια σας. **Ενώ την Κυριακή** Η όψη τετραγώνου που θα σχηματίσει η Αφροδίτη από το ζώδιο του Κριού με τον Πλούτωνα από το ζώδιο σας, θα σας βοηθήσει να μεταμορφωθείτε συναισθηματικά.

Υδροχόος (20 Ιανουαρίου - 19 Φεβρουαρίου) ♒

**Την Παρασκευή** Η όψη τετραγώνου που θα σχηματίσει ο Άρης από το φιλικό για εσάς ζώδιο των Διδύμων με τον Ποσειδώνα από τους Ιχθύες, θα σας ωθήσει σε λανθασμένες συμπεριφορές απέναντι στο ταίρι σας. **Το Σάββατο** Η όψη εξάγωνου που θα σχηματίσει ο Ερμής από το ζώδιο του Κριού με τον Κρόνο από το ζώδιο σας θα σας βοηθήσει να οργανώσετε με τον καλύτερο τρόπο τις υποθέσεις σας, επίσης, η όψη εξάγωνου που θα σχηματίσει η Αφροδίτη από το ζώδιο Κριού με τον Δία από το ζώδιο σας, θα σας φέρει ένα τυχερό άτομο στην ζωή σας. **Ενώ την Κυριακή** Η όψη τετραγώνου που θα σχηματίσει η Αφροδίτη από το ζώδιο του Κριού με τον Πλούτωνα από το ζώδιο του Αιγόκερω, θα σας ωθήσει να δώσετε ένα τέλος σε καταστάσεις που δεν σας βοηθούν να εξελιχθείτε.

Ιχθείς (19 Φεβρουαρίου - 20 Μαρτίου) ♓

**Την Παρασκευή** Η όψη τετραγώνου που θα σχηματίσει ο Άρης από τους Διδύμους με τον Ποσειδώνα από το ζώδιο σας, θα σας ωθήσει σε επιθετικές συμπεριφορές. **Το Σάββατο** Η όψη εξάγωνου που θα σχηματίσει ο Ερμής από το ζώδιο του Κριού με τον Κρόνο από το ζώδιο του Υδροχόου θα σας βοηθήσει να βάλετε σε τροχιά υλοποίησης μια ιδέα σας, επίσης, η όψη εξάγωνου που θα σχηματίσει η Αφροδίτη από το ζώδιο Κριού με τον Δία από το ζώδιο του Υδροχόου, ευνοεί τις κρυφές ερωτικές ιστορίες. **Ενώ την Κυριακή** Η όψη τετραγώνου που θα σχηματίσει η Αφροδίτη από το ζώδιο του Κριού με τον Πλούτωνα από το ζώδιο του Αιγόκερω, θα σας ωθήσει να πάρετε την απόφαση και βγάλετε από τη ζωή σας άτομα από το φιλικό σας περιβάλλον με τα οποία δεν έχετε κοινή οπτική.