

Υγεία / Διατροφή

Τηγαντές πατάτες: Πόσο επιβλαβείς είναι για τον οργανισμό και πώς μπορείτε να τις καταναλώσετε;

Οι τηγαντές πατάτες είναι επιβλαβείς για τον οργανισμό καθώς αποτελούν έναν συνδυασμό υδατανθράκων σε βραστό και καμένο λάδι πολλές φορές αγνώστου ποιότητας καθώς μπορεί να έχει χρησιμοποιηθεί πολλές φορές. Επίσης, το τηγάνισμα οδηγεί στον σχηματισμό καρκινογόνων δηλητηρίων.

Ένα άλλο πρόβλημα είναι ότι τα περισσότερα μέρη που πωλούν τηγαντές πατάτες δεν αλλάζουν το λάδι σε καθημερινή βάση. Το καυτό λάδι που ψύχεται και θερμαίνεται και πάλι οξειδώνεται είναι βλαπτικό για την υγεία.

Οι τηγαντές πατάτες μπορούν επίσης να χρησιμοποιηθούν ως δικαιολογία για να τρώμε κέτσαπ, αλάτι και άλλες σάλτσες που έχουν πολύ υψηλή περιεκτικότητα σε ζάχαρη ή έχουν τεχνητές γεύσεις, αρώματα, συντηρητικά και κορεσμένα λιπαρά. Επίσης, οι τηγαντές πατάτες είναι εθιστικές και γι' αυτό τρώμε ανεξέλεγκτες ποσότητες.

Κάλιο, μαγνήσιο και Β6

Οι πατάτες ωμές ή τηγανιτές έχουν χαμηλές θερμίδες, ενώ αποτελούν μια εξαιρετική πηγή καλίου, μαγνησίου και Β6 σε σύγκριση με άλλα φυτικά προϊόντα.

Τα μέταλλα και οι βιταμίνες έχουν συνδεθεί με τη μείωση της αρτηριακής πίεσης και την εμφάνιση καρδιαγγειακών παθήσεων. Οι πατάτες περιέχουν επίσης αντιοξειδωτικά και αν τις μαγειρέψουμε, τις ψήσουμε ή τις τηγανίσουμε χωρίς τη φλούδα θα χάσουμε πολύτιμες βιταμίνες. Έτσι, το κύριο πρόβλημα δεν είναι η ίδια η πατάτα αλλά ο τρόπος που επιλέγουμε να τη μαγειρέψουμε. Το δε ψήσιμό τους με φρέσκο ελληνικό ελαιόλαδο και μπαχαρικά στον φούρνο είναι η καλύτερη επιλογή.

Πώς μπορείτε να ετοιμάσετε και να φάτε πιο υγιεινές τηγαντές πατάτες;

Κάντε τις τηγαντές πατάτες στο φούρνο, αν δεν έχετε φριτέζα αέρος. Θα τις κόψετε σε λεπτές λωρίδες και θα τις στρώσετε σε ένα εμαγιέ ταψί στο οποίο θα έχετε τοποθετήσει χαρτί ψησίματος με λίγο αλάτι και ελαιόλαδο. Θα έχουν την αίσθηση της τηγανιτής πατάτας αλλά θα έχουν λιγότερες θερμίδες. Αν πάλι θέλετε να τις τηγανίσετε αφού τις βγάλετε από το τηγάνι- στο οποίο κάθε φορά αλλάζετε το λάδι- εναποθέστε τες σε απορροφητικό χαρτί κουζίνας ώστε να τραβήξουν το περιττό λάδι πριν τις σερβίρετε.

Συνοδέψτε τις τηγαντές πατάτες με μια σαλάτα και μια μη τηγαντή πρωτεΐνη όπως: στήθος κοτόπουλου ή άπαχο κρέας.

Αποφύγετε τις σάλτσες ή επιλέξτε αυτές που είναι χαμηλές σε λιπαρά και ζάχαρη. Για παράδειγμα, επιλέξτε μαγιονέζα με 5% λίπος ή κέτσαπ χωρίς ζάχαρη.

Η τελευταία και ίσως και η πιο δύσκολη συμβουλή που πρέπει να ακολουθήσετε είναι να περιορίσετε τον αριθμό των τηγαντών πατατών που τρώτε επιλέγοντας να φάτε λίγες. Προτιμήστε γενικώς τις βραστές και τις ψητές και προσπαθήστε να μάθετε τα παιδιά σας να κάνουν πιο υγιεινές επιλογές δίνοντας πρώτοι το παράδειγμα.

Ωροσκόπια

Κριός (21 Μαρτίου - 19 Απριλίου) ♈

Η εβδομάδα θα ξεκινήσει με το τετράγωνο Ερμή με τον Άρη και τον Ουρανό να βρίσκεται σε ισχύ και κάποιοι ίσως να πρέπει να κάνουν έξοδα για κάποιες ανάγκες σας ή για να περάσετε όμορφα ωστόσο καλό θα είναι να αποφύγετε και παρεξηγήσεις με αγαπημένα σας πρόσωπα. Κάποιοι ίσως να πιεστείτε με την αντίθεση Ερμή-Κρόνου στις 30.07 ωστόσο κάποιοι από εσάς ίσως να κάνετε μια νέα γνωριμία σοβαρή ή να κάνετε μια μόνιμη συμφωνία. Επίσης το τρίγωνο Ηλίου-Δία στο τέλος της εβδομάδας θα φέρει και πάλι εύνοια και ευκαιρίες για το 1ο δεκαήμερο.

Ταύρος (20 Απριλίου - 20 Μαΐου) ♉

Το ξεκίνημα της εβδομάδας ίσως να είναι κάπως ανατρεπτικό και δύσκολο για κάποιους από εσάς αφού το τετράγωνο του Ερμή με τον Άρη και τον Ουρανό ίσως να δημιουργήσει κάποιες εντάσεις που ίσως να προέλθουν από οικονομικά θέματα μέσα στην εργασία σας ή κάποιες επενδύσεις σας ενώ καλό θα είναι να αποφύγετε εντάσεις και εκρήξεις με συνεργάτες. Στις 30.07 κάποιο περιορισμό που ίσως να αφορά καριέρα και οικογένεια αφού η αντίθεση Ερμή-Κρόνου θα πιέσει αρκετά ενώ καλό θα είναι να είστε επίσης προσεκτικοί με τις σχέσεις και τις συνεργασίες σας.

Δίδυμοι (21 Μαΐου - 21 Ιουνίου) ♊

Η εβδομάδα θα ξεκινήσει κάπως έντονα αφού το τετράγωνο Ερμή με τον Άρη και τον Ουρανό ίσως να φέρει στην επιφάνεια πράγματα που ίσως να έχετε κρυμμένα αλλά ίσως να βγουν στην επιφάνεια και κάποιες κουβέντες τρίτων που ίσως να σας φέρουν έντονο εκνευρισμό. Η αντίθεση Ερμή-Κρόνου δεν θα είναι και τόσο πιεστική για εσάς ωστόσο και πάλι θα έχετε κάποιους περιορισμούς που θα πρέπει να ξεπεράσετε σε σχέδια ή ταξίδια. Στο τέλος της εβδομάδας το τρίγωνο Ηλίου-Δία θα δώσει επαφές και χαρούμενες συναντήσεις στο 1ο δεκαήμερο.

Καρκίνος (22 Ιουνίου - 22 Ιουλίου) ♋

Η εβδομάδα θα ξεκινήσει με την Αφροδίτη στο ζώδιό σας που θα φέρει σε πολλούς από εσάς καλή διάθεση και συναντήσεις ωστόσο με το τετράγωνο του Ερμή με τον Άρη και τον Ουρανό ίσως να έχετε ανατροπές σε κάποιους στόχους σας αλλά και κάποια έξοδα ωστόσο ίσως να σας απασχολήσουν αντιπαραθέσεις με φιλικά σας πρόσωπα και να έχετε κάποιες παρεξηγήσεις. Στις 30.07 η αντίθεση Ερμή-Κρόνου ίσως να σας πιέσει κάπως με κάποιες οφειλές αλλά και κάποιες συμφωνίες ή διακανονισμούς που θα πρέπει να κάνετε ωστόσο το τρίγωνο Ηλίου-Δία θα σας ευνοήσει και πάλι μετά από αρκετές προσπάθειες που θα κάνετε.

Λέων (23 Ιουλίου - 22 Αυγούστου) ♌

Η εβδομάδα θα ξεκινήσει με το τετράγωνο του Ερμή με τον Άρη και τον Ουρανό που ίσως να σας δημιουργήσει κάποιες ανατροπές στην καριέρα σας αλλά και κάποιες εντάσεις στις σχέσεις σας που θα πρέπει να διαχειριστείτε με ψυχραιμία. Η αντίθεση Ερμή-Κρόνου στις 30.07 θα επηρεάσει αρκετά και το 3ο δεκαήμερο που ίσως να έχετε κάποιες αντιπαραθέσεις, απομάκρυνση από σχέσεις και συνεργασίες.

Παρθένος (23 Αυγούστου - 23 Σεπτεμβρίου) ♍

Η εβδομάδα θα ξεκινήσει με την Αφροδίτη στον Καρκίνο που ίσως να φέρει σε κάποιους από εσάς ευχάριστη διάθεση και ευχάριστες στιγμές με φιλικά σας πρόσωπα. Η Νέα Σελήνη ωστόσο στον Λέοντα σε τρίγωνο με τον Δία ίσως να σας δώσει κάποια σημαντική υποστήριξη από κάποιο συνεργάτη ενώ και προς το τέλος του μήνα ίσως να έχετε θετικές εξελίξεις σχετικά με κάποια ιδέα ή να έχετε θετικές εξελίξεις και σε οικονομικά θέματα.

Ζυγός (24 Σεπτεμβρίου - 23 Οκτωβρίου) ♎

Από την αρχή της εβδομάδας η Αφροδίτη θα βρίσκεται στον Καρκίνο και θα έχετε αρκετή κοινωνικότητα και εξόδους αλλά ίσως και κάποια προβολή ενώ ίσως κάποιιοι από εσάς να ασχοληθείτε ώστε να βελτιώσετε την καριέρα σας ή τις σχέσεις στην καριέρα σας. Ο Ερμής επίσης θα βρίσκεται στον Λέοντα και ίσως να έχετε εξόδους και επαφές με φιλικά σας πρόσωπα ωστόσο ίσως να σας απασχολήσουν τα οικονομικά σας αλλά και κάποιες δυσκολίες που ίσως να έχετε για να καταφέρετε κάποιους στόχους σας. Η αντίθεση Ερμή-Κρόνου στις 30.07 ίσως να ωθήσει κάποιους από εσάς να κάνετε κάποιο προγραμματισμό στους στόχους σας.

Σκορπιός (24 Οκτωβρίου - 22 Νοεμβρίου) ♏

Η Αφροδίτη στον Καρκίνο θα φέρει ταξίδια για κάποιους από εσάς και καλή διάθεση ωστόσο ο Ερμής στον Λέοντα σε τετράγωνο με τον Άρη και τον Ουρανό ίσως να δημιουργήσει ανατροπές, ξεσπάσματα αλλά και παρεξηγήσεις στον χώρο της καριέρας σας και τις συνεργασίες σας που θα πρέπει να χειριστείτε ψύχραιμα. Η αντίθεση και η αντίθεση Ερμή-Κρόνου στις 30.07 θα είναι αρκετά περιοριστική και πιεστική για το 3ο δεκαήμερο του ζωδίου σας σε θέματα οικογένειας και καριέρας.

Τοξότης (23 Νοεμβρίου - 21 Δεκεμβρίου) ♐

Η εβδομάδα θα ξεκινήσει με τον Ερμή να βρίσκεται στον Λέοντα και τον 9ο σας οίκο και ίσως να κάνετε κάποια ταξίδια. Η αντίθεση Ερμή-Κρόνου στις 30.07 ίσως να σας επιτρέψει να πετύχετε κάποια συμφωνία ωστόσο κάποιιοι ίσως να πιεστείτε κάπως σε θέματα με μετακινήσεις, το περιβάλλον σας και τα αδέρφια σας.

Αιγόκερως (22 Δεκεμβρίου - 19 Ιανουαρίου) ♑

Η εβδομάδα θα ξεκινήσει με την Αφροδίτη στον Καρκίνο και τον οίκο των σχέσεών σας και θα έχετε αρκετή βελτίωση σε αυτό τον τομέα της ζωής σας. Η αντίθεση Ερμή-Κρόνου στις 30.07 ίσως να σας πιέσει κάποιους από εσάς με τα οικονομικά σας ή να νιώσετε κάποια ανασφάλεια. Ερωτικά οι δεσμευμένοι θα έχετε θετικές εξελίξεις με τα παιδιά σας και θα πάρετε αρκετή χαρά και ικανοποίηση ωστόσο ίσως να σας πιέσουν υποχρεώσεις οικονομικές και ίσως νιώσετε κάποια ανασφάλεια.

Υδροχόος (20 Ιανουαρίου - 19 Φεβρουαρίου) ♒

Η εβδομάδα θα ξεκινήσει με το τετράγωνο Ερμή με τον Άρη και τον Ουρανό και τον Βόρειο Δεσμό που θα φέρει ξαφνικές εξελίξεις στον οικογενειακό τομέα αλλά ίσως και κάποια ένταση στις σχέσεις και τις συνεργασίες σας. Η αντίθεση Ερμή-Κρόνου στις 30.07 θα πιέσει επίσης εσάς του 3ου δεκαημέρου και ίσως σας φέρει σε απόσταση με πρόσωπα κοντινά σας ή συνεργάτες ενώ το τέλος του μήνα θα ευνοήσει και πάλι το 1ο δεκαήμερο με το τρίγωνο Ηλίου-Δία που θα σας φέρει όμορφες στιγμές, συναντήσεις και εξορμήσεις.

Ιχθείς (19 Φεβρουαρίου - 20 Μαρτίου) ♓

Η εβδομάδα θα ξεκινήσει με την Αφροδίτη στον Καρκίνο που θα σας δώσει τη δυνατότητα να διασκεδάσετε και να δημιουργήσετε αλλά και να νιώσετε καλύτερα ωστόσο το τετράγωνο Ερμή με τον Άρη-Ουρανό και Βόρειο Δεσμό ίσως να σας αγχώσει για κάποιες μετακινήσεις σας, το περιβάλλον σας αλλά ίσως και θέματα με τα αδέρφια σας. Η αντίθεση Ερμή-Κρόνου στις 30.07 ίσως να σας πιέσει κάπως ψυχολογικά για θέματα εργασιακά ή κάποιες συνεργασίες σας ή θέματα οικογενειακά.

Οι λύσεις της εβδομάδας Σταυρόλεξα - Sudoku

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

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



Ευκολόγο

Δυσκολόγο