

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

Οροσκοπία

Κριός (21 Μαρτίου - 19 Απριλίου) ♈

Το εξάγωνο Αφροδίτης-Ποσειδώνα στις 07.04 ίσως να σας φέρει κάποια έσοδα ή να έχετε κάποιες επαφές μυστικές για να κάνετε μια οικονομική συνεργασία.

Ερωτικά οι δεσμευμένοι ίσως να χρειαστεί να κάνετε κάποια έξοδα για κάποιες αλλαγές που ίσως να θέλετε να κάνετε στο σπίτι σας και να πιεστείτε ενώ προσέχετε και την επικοινωνία με το ταίρι σας. Ωστόσο κάποιοι στην Πανσέληνο ίσως να καταφέρουν να βρείτε λύσεις σε θέματα με το ταίρι σας.

Οι αδέσμευτοι ίσως να έχετε εξελίξεις σε κάποιες γνωριμίες που έχετε κάνει ενώ κάποιοι ίσως να έχετε μυστικές ρομαντικές συναντήσεις αλλά και συναντήσεις από το παρελθόν.

Ταύρος (20 Απριλίου - 20 Μαΐου) ♉

Η Αφροδίτη στο ζώδιό σας επίσης θα συνεχίσει να σας ευνοεί και το εξάγωνο της με τον Ποσειδώνα θα σας φέρει ικανοποίηση για κάποιους στόχους σας αλλά και κάποια ευχάριστη έξοδο με φίλους.

Ερωτικά οι δεσμευμένοι στις αρχές της εβδομάδας κάποιοι από εσάς των αρχικών ημερών ίσως να έχετε κάποιες αποκαλύψεις από το ταίρι σας που θα σας επηρεάσουν συναισθηματικά ενώ αποφύγετε τα πεισίματα. Κάποιοι θα καταφέρουν να βρείτε λύσεις σε θέματα που σας έχουν κουράσει στην καθημερινότητα και κάποιοι θα έχετε την ευκαιρία να περάσετε όμορφα με φίλους και να έρθετε πιο κοντά συναισθηματικά με το ταίρι σας.

Οι αδέσμευτοι ίσως να βρείτε λύσεις αλλά ίσως να κλείσετε και οριστικά μια σχέση από το παρελθόν ενώ κάποιοι ίσως να βρείτε τον έρωτα μέσα σε φιλικό περιβάλλον.

Δίδυμοι (21 Μαΐου - 21 Ιουνίου) ♊

Το εξάγωνο της Αφροδίτης-Ποσειδώνα στις 07.04 ίσως να σας φέρει έμπνευση και δημιουργικότητα αλλά αποφύγετε να επενδύσετε σε υποσχέσεις από την καριέρα σας.

Ερωτικά οι δεσμευμένοι θα ασχοληθείτε με τα παιδιά σας και ίσως να έχετε περισσότερο χρόνο ώστε να επικοινωνήσετε καλύτερα ενώ κάποιοι από εσάς ίσως να νιώσετε ικανοποιημένοι συναισθηματικά με το ταίρι σας και να κάνετε κάποια έξοδα. Ωστόσο προσέχετε να μην κάνετε παραπάνω έξοδα.

Οι αδέσμευτοι αποφύγετε συναισθηματικές εντάσεις και μπλοκαρίσματα και αδράξτε την ευκαιρία αυτή την εβδομάδα αφού και με μια γνωριμία ίσως να έχετε θετικές εξελίξεις αλλά και κάποια γνωριμία σε κάποια έξοδό σας ίσως να σας ενθουσιάσει.

Καρκίνος (22 Ιουνίου - 22 Ιουλίου) ♋

Το εξάγωνο Αφροδίτης-Ποσειδώνα θα φέρει ευχάριστες συναντήσεις με φίλους δυνατότητα να περάσετε όμορφα ή να καταφέρετε κάποια όνειρά σας στις 07.04.

Ερωτικά οι δεσμευμένοι ίσως να έχετε κάποια ένταση για να τακτοποιήσετε κάποια θέματα οικογενειακά ή να τακτοποιήσετε κάποιες οικονομικές υποχρεώσεις ωστόσο θα έχετε τη δυνατότητα να περάσετε όμορφα με το ταίρι σας και κάποιους φίλους ή να πάρετε κάποια ικανοποίηση από τα παιδιά σας.

Οι αδέσμευτοι ίσως να κλείσετε υποθέσεις με το παρελθόν ενώ κάποιοι ίσως να έχετε ρομαντικές συναντήσεις μέσα από το φιλικό σας περιβάλλον.

Λέων (23 Ιουλίου - 22 Αυγούστου) ♌

Το εξάγωνο Αφροδίτης-Ποσειδώνα στις 07.04 ίσως να σας ευνοήσει σε θέματα οικονομικά.

Ερωτικά οι δεσμευμένοι ίσως να έχετε κάποια ένταση από συζητήσεις που θα κάνετε με το ταίρι σας ωστόσο θα καταφέρετε να βρείτε λύσεις και να ολοκληρώσετε κάποια σχέδιά σας.

Οι αδέσμευτοι ίσως να έχετε κάποια ένταση για κάποιο πρόσωπο από το παρελθόν ωστόσο θα καταφέρετε να κάνετε νέες γνωριμίες και κάποιοι να έχετε εξελίξεις σε γνωριμίες που έχετε κάνει.

Παρθένος (23 Αυγούστου - 23 Σεπτεμβρίου) ♍

Το εξάγωνο Αφροδίτης-Ποσειδώνα στις 07.04 ίσως να σας φέρει ευχάριστες καλλιτεχνικές προτάσεις αλλά και την επίτευξη κάποιου στόχου σας.

Ερωτικά οι δεσμευμένοι θα έχετε επαφές με φιλικά σας πρόσωπα και ίσως να κάνετε σχέδια με το ταίρι σας για κάποιο ταξίδι ενώ κάποιοι ίσως να αποφασίσετε να μονιμοποιήσετε τη σχέση σας.

Οι αδέσμευτοι ίσως να κάνετε νέες γνωριμίες μέσα από το φιλικό σας περιβάλλον ή κάποιες μετακινήσεις σας ενώ κάποιοι ίσως να δέσετε αμέσως με κάποια γνωριμία που θα κάνετε και κάποιοι ίσως να ζητήσετε τον ρομαντικό έρωτα.

Ζυγός (24 Σεπτεμβρίου - 23 Οκτωβρίου) ♎

Το εξάγωνο Αφροδίτης-Ποσειδώνα στις 07.04 ίσως να ωθήσει να τακτοποιήσετε κάποιες οικονομικές σας υποχρεώσεις ενώ ίσως να θελήσετε να ξοδέψετε κάποια χρήματα για προσωπικούς σας λόγους. Ερωτικά οι δεσμευμένοι θα κάνετε συζητήσεις με το ταίρι σας για να τακτοποιήσετε κάποιες εκκρεμότητες οικονομικές αλλά και συναισθηματικές ωστόσο κάποιοι από εσάς αποφύγετε εντάσεις. Κάποιοι θα πάρετε αποφάσεις για τη σχέση σας ενώ κάποιοι ίσως να καταφέρετε να έρθετε πιο κοντά συναισθηματικά και ερωτικά με το ταίρι σας. Οι αδέσμευτοι θα είστε πιο γοητευτικοί και ίσως να κάνετε και κάποια έξοδα για την εμφάνισή σας ενώ κάποιοι θα πάρετε αποφάσεις για κάποια γνωριμία και ίσως να βρείτε λύσεις και κάποιοι άλλοι ίσως να φλερτάρετε και θα είστε αρκετά γοητευτικοί.

Σκορπιός (24 Οκτωβρίου - 22 Νοεμβρίου) ♏

Το εξάγωνο Αφροδίτης-Ποσειδώνα στις 07.04 θα φέρει κάποια ικανοποίηση σε πολλούς από εσάς από κάποια επιτυχία που θα έχετε.

Ερωτικά οι δεσμευμένοι θα έχετε καλή επικοινωνία με το ταίρι σας και θα είστε αρκετά κοντά συναισθηματικά εκτός των αρχικών ημερών που ίσως να είστε αρκετά απόλυτοι σε θέματα με το σπίτι και την οικογένεια. Κάποιοι θα καταφέρουν να βρείτε λύσεις για κάποιες υποχρεώσεις σας, κάποιους ίσως να οργανώσετε ένα ταξίδι στο πατρικό σας και κάποιους ίσως να αποφασίσετε να μονιμοποιήσετε τη σχέση σας λόγω ενός παιδιού που θα σας δώσει μεγάλη συναισθηματική ικανοποίηση. Οι αδέσμευτοι ίσως να κάνετε μια νέα γνωριμία σε κάποια μετακίνησή σας που θα έχει τη δυνατότητα να σταθεροποιηθεί ενώ κάποιοι άλλοι ίσως να συναντήσετε τον ιδανικό σας έρωτα.

Τοξότης (23 Νοεμβρίου - 21 Δεκεμβρίου) ♐

Το εξάγωνο Αφροδίτης-Ποσειδώνα στις 07.04 ίσως να σας φέρει συναντήσεις με φιλικά σας πρόσωπα μέσα στην καθημερινότητα ή να βελτιώσετε την φυσική σας κατάσταση αλλά και τις συνθήκες εργασίας σας ή την υγεία σας. Ερωτικά οι δεσμευμένοι θα θελήσετε να κάνετε έναν καλό προγραμματισμό μέσα στο σπίτι και την οικογένειά σας και να τακτοποιήσετε υποχρεώσεις σας ενώ ίσως τελικά να καταφέρετε να προγραμματίσετε ένα ταξίδι με το ταίρι σας. Ωστόσο κάποιοι θα έχετε την ευκαιρία να βρείτε λίγη ηρεμία μέσα στην καθημερινότητά σας και να ξεκουραστείτε με το ταίρι σας. Οι αδέσμευτοι ίσως πάρετε αποφάσεις για κάποια γνωριμία ενώ κάποιοι ίσως να κάνετε μια νέα γνωριμία μέσα από το φιλικό σας περιβάλλον και την καθημερινότητά σας.

Αιγόκερως (22 Δεκεμβρίου - 19 Ιανουαρίου) ♑

Το εξάγωνο Αφροδίτης-Ποσειδώνα στις 07.04 ίσως να σας φέρει μια επιτυχία δημιουργική ή καλλιτεχνική ή συναντήσεις που θα σας φέρουν όμορφες στιγμές. Ερωτικά οι δεσμευμένοι παρόλο που ίσως να έχετε κάποιες εντάσεις για θέματα οικογενειακά θα καταφέρετε να βρείτε λύσεις, θα έχετε έξοδα για τα παιδιά σας αλλά θα έχετε και κάποια ευχάριστα ή θα καταφέρετε μέσα από ουσιαστική και σοβαρή συζήτηση να έχετε αποτελέσματα ενώ κάποιοι ίσως να έχετε ευχάριστα νέα από τα παιδιά σας. Οι αδέσμευτοι ίσως έχετε κάποιες εντάσεις συναισθηματικές ωστόσο πολλοί θα κάνετε μια σοβαρή γνωριμία και κάποιοι θα κάνετε μια γνωριμία αρκετά ρομαντική και ίσως ερωτευτείτε.

Υδροχόος (20 Ιανουαρίου - 19 Φεβρουαρίου) ♒

Το εξάγωνο Αφροδίτης-Ποσειδώνα ίσως να σας φέρει έσοδα στις 07.04 αλλά ίσως να έχετε και τη δυνατότητα να ικανοποιήσετε κάποιες ανάγκες σας και να κάνετε κάποια κόμπι σας παρόλο που ίσως θα πρέπει να ξοδέψετε και κάποια χρήματα. Ερωτικά οι δεσμευμένοι ίσως να έχετε κάποια δυσκολία μέσα στην καθημερινότητά σας σε συζητήσεις με το ταίρι σας για θέματα οικογενειακά ωστόσο θα βρείτε λύσεις και ίσως να προγραμματίσετε ένα ταξίδι ή να έχετε βοήθεια ώστε να βελτιώσετε τον χώρο του σπιτιού σας ίσως μέσα και από κάποια έσοδα που θα έχετε από το ταίρι σας. Οι αδέσμευτοι θα ασχοληθείτε περισσότερο με το σπίτι και την οικογένειά σας ωστόσο κάποιοι από εσάς ίσως να έχετε θετικές εξελίξεις σε κάποια γνωριμία μέσα από χώρο σπουδών ή μέσα από κάποιο ταξίδι ή μετακίνησή σας.

Ιχθύς (19 Φεβρουαρίου - 20 Μαρτίου) ♓

Η Πανσέληνος στον Ζυγό στις 07.04 ίσως να σας απασχολήσει με οικονομικά θέματα και οφειλές ωστόσο ίσως να βρείτε και λύσεις ώστε να ρυθμίσετε καλύτερα οικονομικά θέματα. Τέλος στις 07.04 το εξάγωνο Αφροδίτης-Ποσειδώνα ίσως να σας φέρει όμορφες συναντήσεις με το περιβάλλον σας και ιδανικές προτάσεις ειδικά εάν είστε καλλιτέχνες. Ερωτικά οι δεσμευμένοι ίσως να έχετε επαφές με τα αδέρφια σας και επικοινωνία με το ταίρι σας ώστε να σταθεροποιήσετε κάποιους στόχους σας ενώ θα πρέπει να δώσετε και αρκετό χρόνο στα παιδιά σας αλλά και να κάνετε κάποια έξοδα για εκείνα. Ωστόσο προς το τέλος της εβδομάδας θα έχετε την ευκαιρία να περάσετε όμορφα ή να κάνετε κάποια μικρή εκδρομή με το ταίρι σας που θα σας φέρει πιο κοντά. Οι αδέσμευτοι ίσως να κάνετε νέες γνωριμίες μέσα από το περιβάλλον το οποίο κινείστε, θα νιώσετε καλύτερα συναισθηματικά και ίσως να κλείσετε συναισθηματικές καταστάσεις μέσα σας.