

ΠΤΥΧΙΑΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ

ΘΕΜΑ

ΔΙΑΤΡΟΦΗ



ΚΑΙ



ΠΑΧΥΣΑΡΚΙΑ

ΣΠΟΥΔΑΣΤΡΙΑ

ΜΗΤΣΟΠΟΥΛΟΥ ΑΓΓΕΛΙΚΗ

ΕΙΣΗΓΗΤΗΣ

ΚΑΠΕΡΩΝΗ ΟΥΡΑΝΙΑ

ΤΜΗΜΑ ΤΟΥΡΙΣΤΙΚΩΝ ΕΠΙΧΕΙΡΗΣΕΩΝ

ΤΕΙ ΠΑΤΡΑΣ

46

ΑΡΙΘΜΟΣ	6114
---------	------

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

-ΠΡΟΛΟΓΟΣ.....	3
ΔΙΑΤΡΟΦΗ	
-ΕΙΣΑΓΩΓΗ.....	6
-ΟΙ ΑΝΑΓΚΕΣ ΤΟΥ ΟΡΓΑΝΙΣΜΟΥ ΣΕ ΕΝΕΡΓΕΙΑ - ΤΙ ΕΙΝΑΙ ΕΝΕΡΓΕΙΑ..	8
-ΤΡΟΦΙΜΑ ΚΑΙ ΘΡΕΠΤΙΚΕΣ ΟΥΣΙΕΣ.....	10
-ΑΠΟΡΡΟΦΗΣΗ ΤΩΝ ΘΡΕΠΤΙΚΩΝ ΟΥΣΙΩΝ.....	12
-ΑΦΟΜΟΙΩΣΗ.....	14
-Η ΘΡΕΠΤΙΚΗ ΑΞΙΑ ΤΩΝ ΤΡΟΦΩΝ.....	15
-ΤΙ ΕΙΝΑΙ ΟΙ ΘΕΡΜΙΔΕΣ.....	15
Βασικός μεταβολισμός.....	16
ΘΡΕΠΤΙΚΕΣ ΟΥΣΙΕΣ	
-ΠΡΩΤΕΪΝΕΣ Η ΛΕΥΚΟΜΑΤΑ.....	17
Οι ανάγκες του οργανισμού σε πρωτεΐνες.....	18
Ποιες τροφές προσφέρουν πρωτεΐνες στον οργανισμό.....	20
-ΥΔΑΤΑΝΘΡΑΚΕΣ.....	21
-ΤΑ ΛΙΠΗ.....	24
Τα λίπη που τρώει ο άνθρωπος.....	25
Οι ανάγκες του ανθρώπου σε λίπη.....	29
-Η ΧΟΛΗΤΕΡΟΛΗ.....	31
-ΠΟΣΕΣ ΘΡΕΠΤΙΚΕΣ ΟΥΣΙΕΣ ΠΕΡΙΕΧΟΥΝ ΤΑ ΔΙΑΦΟΡΑ ΤΡΟΦΙΜΑ.....	34
-ΒΙΤΑΜΙΝΕΣ.....	49
-ΜΕΤΑΛΛΙΚΑ ΣΤΟΙΧΕΙΑ.....	52
-ΠΩΣ ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΕΙ ΤΟ ΣΩΜΑ ΤΙΣ ΒΙΤΑΜΙΝΕΣ ΚΑΙ ΤΑ ΜΕΤΑΛΛΙΚΑ ΣΤΟΙΧΕΙΑ.....	57
ΤΑ ΤΡΟΦΙΜΑ	
-Η ΠΡΟΠΑΡΑΣΚΕΥΗ ΤΩΝ ΤΡΟΦΙΜΩΝ.....	60
-Η ΣΗΜΑΣΙΑ ΤΟΥ ΜΑΓΕΙΡΕΜΑΤΟΣ.....	62
-ΚΑΝΟΝΕΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΚΑΛΗ ΠΕΨΗ ΤΩΝ ΤΡΟΦΩΝ.....	64
-ΤΕΧΝΙΚΕΣ ΠΑΡΑΣΚΕΥΗΣ ΤΩΝ ΓΕΥΜΑΤΩΝ.....	73
-ΤΑ ΣΥΝΤΗΡΗΜΕΝΑ ΤΡΟΦΙΜΑ ΚΑΙ Η ΘΡΕΠΤΙΚΗ ΤΟΥΣ ΑΞΙΑ.....	78
Συστατικά και θρεπτική αξία των τροφίμων.....	80
Αλλαγές των φρέσκων τροφίμων.....	80
Η θρεπτική αξία των συντηρημένων τροφίμων.....	87
-Η ΚΑΝΟΝΙΚΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΤΩΝ ΥΓΕΙΩΝ ΑΝΘΡΩΠΩΝ.....	89
ΠΑΧΥΣΑΡΚΙΑ	
-ΕΙΣΑΓΩΓΗ.....	93
-ΟΡΙΣΜΟΣ ΠΑΧΥΣΑΡΚΙΑΣ ΚΑΙ Η ΣΗΜΑΣΙΑ ΤΗΣ ΚΑΤΑΝΟΜΗΣ ΤΟΥ ΣΩΜΑΤΙΚΟΥ ΛΙΠΟΥΣ.....	94
-ΠΟΙΟ ΕΙΝΑΙ ΤΟ ΙΔΑΝΙΚΟ ΒΑΡΟΣ;.....	95
-ΠΩΣ ΘΑ ΥΠΟΛΟΓΙΣΕΤΕ ΤΟ ΒΑΡΟΣ ΠΟΥ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΧΑΣΕΤΕ.....	97
-ΜΕΘΟΔΟΙ ΠΡΟΣΔΙΟΡΙΣΜΟΥ ΤΟΥ ΟΛΙΚΟΥ ΣΩΜΑΤΙΚΟΥ ΛΙΠΟΥΣ.....	98
-ΜΕΘΟΔΟΙ ΠΡΟΣΔΙΟΡΙΣΜΟΥ ΤΗΣ ΚΑΤΑΝΟΜΗΣ ΤΟΥ ΣΩΜΑΤΙΚΟΥ ΛΙΠΟΥΣ..	99
-ΟΙ ΕΠΙΠΤΩΣΕΙΣ ΤΗΣ ΠΑΧΥΣΑΡΚΙΑΣ.....	100
-ΑΙΤΙΕΣ.....	101

ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗ	
-ΦΑΓΗΤΟ - Ο ΚΥΡΙΟΣ ΥΠΕΥΘΙΝΟΣ ΓΙΑ ΤΟ ΠΑΧΟΣ.....	103
-ΔΙΑΙΤΕΣ ΑΔΥΝΑΤΙΣΜΑΤΟΣ.....	104
-ΠΟΙΑ ΔΙΑΙΤΑ ΕΙΝΑΙ ΕΠΙΚΙΝΔΥΝΟΙ.....	104
-ΑΣΦΑΛΗΣ ΔΙΑΙΤΑ.....	105
-ΧΑΝΟΝΤΑΣ ΒΑΡΟΣ.....	105
-Η ΠΡΟΚΛΗΣΗ.....	107
-ΣΩΜΑΤΙΚΗ ΑΣΚΗΣΗ.....	107
-ΤΑ ΟΦΕΛΗ ΑΠΟ ΤΗΝ ΑΣΚΗΣΗ.....	110
-ΦΑΡΜΑΚΑ.....	113
-ΧΕΙΡΟΥΡΓΙΚΕΣ ΜΕΘΟΔΟΙ.....	114
-ΥΠΟΔΕΙΓΜΑΤΑ ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΙΩΝ.....	116
-ΣΥΝΤΑΓΕΣ.....	132
-ΕΠΙΛΟΓΟΣ.....	182



ΠΡΟΛΟΓΟΣ

Η υγεία μας είναι το αποτέλεσμα των τροφών που τρώμε . Το σώμα μας, από το κεφάλι ως τα ακροδάκτυλα , από μέσα ως έξω , η συναισθηματική μας υγεία, το νεανικό μας σφρίγος εξαρτώνται από το είδος της διατροφής μας. Η καλή υγεία είναι ένα από τα πιο πολύτιμα αγαθά μας, αλλά το να τη διατηρήσουμε δεν είναι απλά ζήτημα απλής λογικής.

Η διατήρηση του εαυτού σας και της οικογένειάς σας σε καλή κατάσταση υγείας βασίζεται στις ίδιες αρχές που διατηρούν το σπίτι ή το αυτοκίνητο σας σε καλή κατάσταση. Αυτό σημαίνει πρόληψη μάλλον παρά επισκευή και εννοούμε και τα δύο είδη πρόληψης : την πρωταρχική που γίνεται με το να ακολουθούμε ένα τρόπο ζωής που προάγει την υγεία και τη δευτερεύουσα που περιλαμβάνει την ανίχνευση και τη θεραπεία των προειδοποιητικών σημαδιών μελλοντικών προβλημάτων. Η διατροφή βρίσκεται σε άμεση συνάφεια με την ποιότητα ζωής.

Η υγεία του ανθρώπου εξαρτάται από πολλούς παράγοντες γενετικούς και περιβαλλοντικούς στους οποίους πρωτεύουσα θέση έχει η διατροφή. Η σχέση ανθρώπινου σώματος-διατροφής είναι πολύ στενή, τόσο που μπορεί να ειπωθεί ότι ο οργανισμός είναι προϊόν της θρέψης του. Πράγματι, μέσα από τους πολύπλοκους μετασχηματισμούς των συστατικών των τροφών, η θρέψη φροντίζει για τη διατήρηση των ζωτικών λειτουργιών του οργανισμού. Από την πρόληψη επαρκών ποσοτήτων από όλες τις θρεπτικές ουσίες που παρέχουν στο σώμα ενέργεια και υλικά για ανάπτυξη, λειτουργικές δραστηριότητες, συντήρηση και αναπαραγωγή, με ισορροπημένη επιλογή από την ευρύτερη δυνατή ποικιλία φυσικών τροφών.

Το φαγητό είναι μια από τις απολαύσεις της ζωής, όμως πολλοί άνθρωποι νοιώθουν ενοχή όταν παραδέχονται ότι απολαμβάνουν τα γεύματα τους, επειδή πιστεύουν ότι υπάρχει κάτι ανθυγιεινό ή ακόμα και ανήθικο σ' αυτό . Αυτό είναι ανόητο. Βέβαια το υπερβολικό φαγητό είναι επικίνδυνο για την υγεία, αλλά το ίδιο είναι και το υπερβολικό αδυνάτισμα. Όλοι σας πρέπει να ξέρετε το βάρος του σώματος σας που ταιριάζει καλύτερα με τον τρόπο ζωής και τη φυσική σας κατάσταση. Το να διατηρήσετε το βάρος σας μπορεί να είναι δύσκολο όμως, όταν το κάνετε, το σώμα σας θα είναι πιο υγιές και πιο αποδοτικό. Και τα οφέλη από τον έλεγχο βάρους θα είναι φανερά στο πως θα αισθάνεστε και πως θα φαίνεστε.

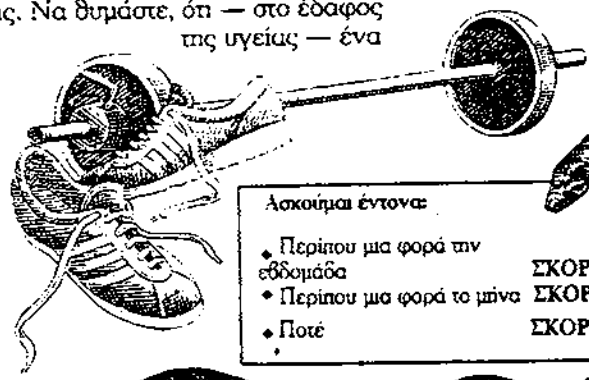
Στη σημερινή καθιστική κοινωνία, συχνά ενθαρρυνόμαστε να προσφέρουμε στον εαυτό μας περισσότερα, από όσα πραγματικά χρειαζόμαστε. Η τάση αυτή εφαρμοσμένη στον τομέα της διατροφής οδηγεί σε αύξηση του σωματικού βάρους. Το να ασκείστε τακτικά για να διατηρήσετε τον εαυτό σας σε καλή φυσική κατάσταση είναι βασικό τμήμα της υγιεινής ζωής.

ΥΓΕΙΑ ΓΙΑ ΜΙΑ ΖΩΗ

Ο καθένας έχει τουλάχιστον κάποιο έλεγχο στη μελλοντική του υγεία. Οι αποφάσεις που παίρνετε, όσο στα πρώτα χρόνια της ζωής όσο και αργότερα, μπορεί να επηρεάσουν σημαντικά τη σωματική και διανοητική σας κατάσταση.

Απαντήστε αυτό το ερωτηματολόγιο και δείτε το σκορ σας. Να θυμάστε, ότι — στο έδαφος της υγείας — ένα

θετικό σκορ σε ορισμένα σημεία, δε σημαίνει ότι μπορείτε να επιτρέψετε στον εαυτό σας ένα αρνητικό σκορ αλλού. Αν πραγματικά θέλετε να είστε υγιείς, ένα τίμιο ΝΑΪ πρέπει να είναι η απάντηση που θα δίνετε. Και, αν η απάντησή σας είναι ΟΧΙ, ποτέ δεν είναι αργά ν' αλλάξετε προς το καλύτερο τον τρόπο ζωής σας.



Ασκοίμαι έντονα:

- Περίπου μια φορά την εβδομάδα
- Περίπου μια φορά το μήνα
- Ποτέ

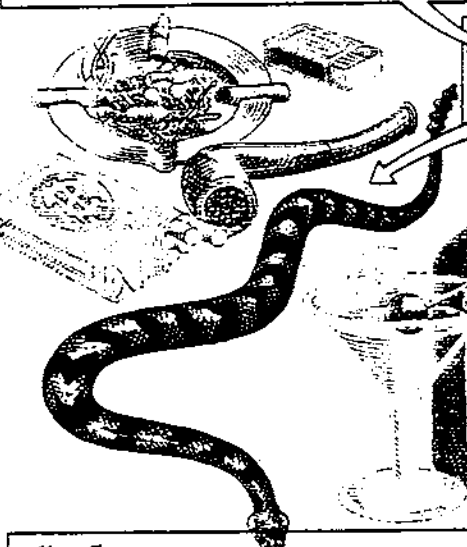
ΣΚΟΡ Β
ΣΚΟΡ Γ
ΣΚΟΡ Δ



Τρώω:

- Περίπου ισορροπημένα φρέσκες τροφές και έτοιμα φαγητά
- Πιο πολύ έτοιμα φαγητά

ΣΚΟΡ Β
ΣΚΟΡ Γ



Καρνίζω:

- Πίνω, πούρα ή μέχρι 10 τσιγάρα την ημέρα
- 10 με 20 τσιγάρα την ημέρα
- Πάνω από 20 τσιγάρα την ημέρα

ΣΚΟΡ Β
ΣΚΟΡ Γ
ΣΚΟΡ Δ

ΕΠΙΛΟΓΗ 2

Μια διαίτα με ποικιλία φρέσκων τροφών είναι καλύτερη από μια άλλη που αποτελείται από σνακς, ζαχαρώδη, τσιπς και έτοιμα φαγητά. Τρώτε φρέσκες τροφές, συμπεριλαμβανομένων άφρονων φρούτων και λαχανικών.

ΟΧΙ

ΝΑΙ, ΒΑΛΤΕ ΕΝΑ Α

ΕΠΙΛΟΓΗ 5

Κάνετε θετική προσπάθεια να διαθέσετε τουλάχιστον λίγες ώρες την εβδομάδα για ν' απολαύσετε τις αγαπημένες σας δραστηριότητες και ασυλίες;

ΟΧΙ

ΝΑΙ, ΒΑΛΤΕ ΕΝΑ Α

ΕΠΙΛΟΓΗ 3

Είστε μη καπνιστής;

ΟΧΙ

ΝΑΙ, ΒΑΛΤΕ ΕΝΑ Α

ΕΠΙΛΟΓΗ 4

Το να πίνετε πάρα πολύ αλκοόλ είναι κίνδυνος για την υγεία σας. Κατορθώνετε να ελέγχετε την ποσότητα του αλκοόλ που πίνετε και να τη διατηρείτε σε χαμηλά επίπεδα;

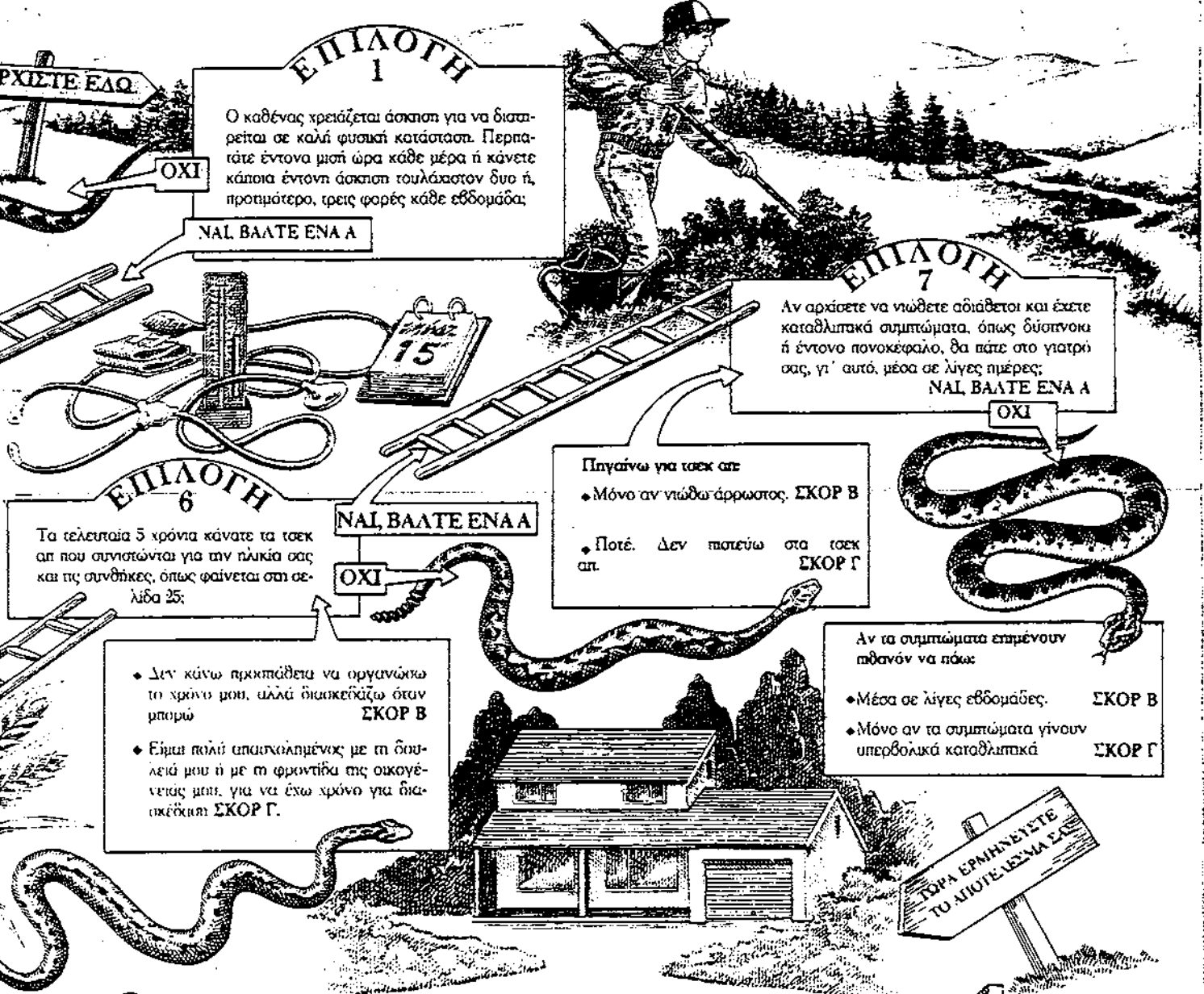
ΟΧΙ

ΝΑΙ, ΒΑΛΤΕ ΕΝΑ Α

• Παρακολουθώ την ποσότητα αλκοόλ που πίνω και συνήθως κατορθώνω να την κρατώ χαμηλά. ΣΚΟΡ Β

• Κάνω κάποια προσπάθεια να παρακολουθώ την ποσότητα του αλκοόλ που πίνω αλλά είναι ακόμα πολύ μεγάλη. ΣΚΟΡ Γ

• Δεν κάνω προσπάθεια να ελέγξω την ποσότητα αλκοόλ που πίνω και συνεχώς πίνω πάρα πολύ. ΣΚΟΡ Δ.



ΕΠΙΛΟΓΗ 1

Ο καθένας χρειάζεται άσκηση για να διατηρηθεί σε καλή φυσική κατάσταση. Περπατάτε έντονα μισή ώρα κάθε μέρα ή κάνετε κάποια έντονη άσκηση τουλάχιστον δυο ή, προτιμότερο, τρεις φορές κάθε εβδομάδα;

ΟΧΙ

ΝΑΙ, ΒΑΛΤΕ ΕΝΑ Α

ΕΠΙΛΟΓΗ 7

Αν αρχίσετε να νιώθετε σδιάθετοι και έχετε καταδληπτικά συμπτώματα, όπως δύσπνοια ή έντονο πονοκέφαλο, θα πάτε στο γιατρό σας, γι' αυτό, μέσα σε λίγες ημέρες;

ΟΧΙ

ΝΑΙ, ΒΑΛΤΕ ΕΝΑ Α

ΕΠΙΛΟΓΗ 6

Τα τελευταία 5 χρόνια κάνετε τα τσεκ απ που συνιστώνται για την ηλικία σας και τις συνθήκες, όπως φαίνεται στη σελίδα 25;

ΝΑΙ, ΒΑΛΤΕ ΕΝΑ Α

ΟΧΙ

Πηγαίνω για τσεκ απ

- Μόνο αν νιώθω άρρωστος. **ΣΚΟΡ Β**
- Ποτέ. Δεν πιστεύω στα τσεκ απ. **ΣΚΟΡ Γ**

- Δεν κάνω προσπάθειες να οργανώσω το χρόνο μου, αλλά διασκεδάζω όταν μπορώ **ΣΚΟΡ Β**
- Είμαι πολύ απασχολημένος με τη δουλειά μου ή με τη φροντίδα της οικογένειάς μου, για να έχω χρόνο για διασκέδαση **ΣΚΟΡ Γ**.

Αν τα συμπτώματα επιμένουν πιθανόν να πάω:

- Μέσα σε λίγες εβδομάδες. **ΣΚΟΡ Β**
- Μόνο αν τα συμπτώματα γίνουν υπερβολικά καταδληπτικά **ΣΚΟΡ Γ**

ΠΟΙΟ ΕΙΝΑΙ ΤΟ ΣΚΟΡ ΣΑΣ;

Πιο πολλά Α:
Οι επιλογές που κάνατε ωφελούν άμεσα την υγεία και ευημερία σας.

Πιο πολλά Β:
Ενώ οι επιλογές σας δε σας βάζουν σε άμεσο κίνδυνο, υπάρχουν τρόποι που θα μπορούσατε ν' αρχίσετε για να βελτώσετε την υγεία σας.

Πιο πολλά Γ:
Οι επιλογές σας βάζουν σε κίνδυνο την υγεία σας.

Ένα ή περισσότερα Δ:
Κάθε Δ δείχνει ότι η υγεία σας υπονομεύεται σοβαρά, άσχετα με κάθε άλλη προσπάθεια που κάνετε για να μείνετε υγιείς. Πρέπει να γίνει πρώτη προτεραιότητά σας το να βγάλετε κάθε Δ από τον τρόπο ζωής σας.

Ανάμικτα Α, Β και Γ
Δεν παίζετε έναν αρκετά ενεργό ρόλο στη διατήρηση της καλής υγείας — προσπαθήστε να πετύχετε ένα Α σε όλες τις επιλογές.

ΔΙΑΤΡΟΦΗ

ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Η τροφή έχει πολλές όψεις : Ικανοποιεί το αίσθημα της γεύσεως, έχει ένα ρόλο σε κοινωνικές τελετουργίες, προσθέτει χρώμα στο σπίτι και στην αγορά. Από χημική άποψη, μπορεί να οριστεί σαν οποιοδήποτε υγρό ή στερεό που παρέχει στο σώμα ενέργεια και υλικό για ανάπτυξη, επισκευή και αναπαραγωγή. Οι ουσίες της που εκπληρώνουν τις λειτουργίες αυτές ονομάζονται θρεπτικές ουσίες. Η θρεπτική αξία της διατροφής σας εξαρτάται από τις τροφές που διαλέγετε και από τον τρόπο που τις τρώτε.

Σε όλες τις γωνίες του κόσμου, πέρα από γεωγραφικές διαφορές, οι πιο σημαντικές παραλλαγές βρίσκονται στις παραδόσεις - θρησκείες και στην κοινωνική οργάνωση των λαών.

Οι διατροφές που ακολουθούν οι άνθρωποι σήμερα διαφέρουν από τη μια περιοχή του κόσμου στην άλλη, καθώς και από εκείνες των προγόνων μας. Οι πρωτόγονοι άνθρωποι εξασφάλιζαν τη διατροφή τους με το κυνήγι ζώων και τη συλλογή καρπών και ριζών, τα οποία έτρωγαν ωμά πράγμα που συνεχίζεται ακόμα σε μερικές φυλές που έμειναν ανεξέλικτες. Περίπου πριν 10.000 χρόνια, οι άνθρωποι άρχισαν να καλλιεργούν και να συγκεντρώνουν σοδειές. Σήμερα, οι πιο πολλές διατροφές στον κόσμο βασίζονται σ' ένα φυτικό, ή βασικό προϊόν, σαν την κύρια πηγή ενέργειας. Για τα πιο πολλά τροπικά μέρη, η βασική τροφή είναι το ρύζι. Στο μεγαλύτερο μέρος της Ευρώπης και της Βόρειας Αμερικής, τα προϊόντα είναι σιτάρι, βρώμη και καλαμπόκι. Άλλα βασικά προϊόντα είναι οι πατάτες, οι γλυκοπατάτες, τα μπιζέλια και φασόλια, τα φιστίκια, ο αρτόκαρπος και τα δημητριακά όπως το κριθάρι και η σίκαλη. Επίσης σε κάθε περιοχή υπάρχει μια κουζίνα: πιάτα μαγειρεμένα με παραδοσιακό τρόπο που βασίζονται στο τοπικό βασικό προϊόν και στις τοπικές πηγές πρωτεϊνών, λιπών, λαχανικών και μπαχαρικών. Το κρέας, η κύρια πηγή πρωτεΐνης στις βιομηχανοποιημένες χώρες, είναι πολυτέλεια για τους περισσότερους πληθυσμούς του κόσμου, που παίρνουν τις πρωτεΐνες τους από όσπρια, φασόλια και μπιζέλια ή γαλακτοκομικές πηγές. Πολλοί άνθρωποι ζουν με διατροφή γαλακτοχορτοφαγική που αποφεύγει ή και αποκλείει το ψάρι και το κρέας. Άλλοι βασίζονται στα ψάρια για τις πρωτεΐνες τους από το ροζ σολομό μέχρι τη λευκή σάρκα του μπακαλιάρου, γάδου και του ρόμβου (σκακιού) που τρώγονται στα βόρεια και εκείνα του ροφού, της πέρκας, των οστράκων και του καλαμαριού και χταποδιού που βρίσκονται στις πιο ζεστές θάλασσες.

Από την αρχή θα πρέπει να τονιστεί και να γίνει απόλυτα κατανοητό ότι δεν υπάρχουν υγιεινά τρόφιμα αλλά υγιεινή διατροφή. Όλες οι τροφές επιτρέπονται και όλες απαγορεύονται αρκεί να υπάρχει μέτρο και σωστές αναλογίες που δεν είναι για όλους τους ανθρώπους το ίδιο. Εξαρτώνται από το φύλο, το επάγγελμα, το βαθμό της σωματικής δραστηριότητας, αν υπάρχουν παθήσεις ή προδιάθεση για παθήσεις ειδικές καταστάσεις όπως κύηση, θηλασμός, εφηβεία κτλ.



ΟΙ ΑΝΑΓΚΕΣ ΤΟΥ ΟΡΓΑΝΙΣΜΟΥ ΣΕ ΕΝΕΡΓΕΙΑ ΤΙ ΕΙΝΑΙ ΕΝΕΡΓΕΙΑ

Ο οργανισμός του ανθρώπου, για ν' αναπτυχθεί, να συντηρηθεί καλά και να εξασφαλίσει τις κανονικές λειτουργίες του, έχει ανάγκη καθημερινού εφοδιασμού με ενέργεια, που την παίρνει με τις τροφές του και ειδικότερα, με τις θρεπτικές ουσίες που περιέχονται σ' αυτές.

Για να το καταλάβουμε αυτό, πρέπει να φέρουμε ένα παράδειγμα: Η ατμομηχανή δεν μπορεί να λειτουργεί χωρίς κάρβουνο, το οποίο καίγεται και παράγει θερμότητα. Η θερμότητα προκαλεί την εξάτμιση του νερού και οι παραγόμενοι ατμοί, με την πίεση τους, κινούν το έμβολο της ατμομηχανής, που, με τη σειρά του, θέτει σε κίνηση τους τροχούς.

Χρειάζεται λοιπόν, για να κινηθεί η μηχανή, μια ποσότητα ενέργειας, η οποία υπάρχει σε λανθάνουσα κατάσταση στο κάρβουνο. Όταν καίγεται, δηλαδή ενώνεται χημικά με το οξυγόνο, το κάρβουνο ελευθερώνει την ενέργεια του με τη μορφή θερμότητας. Η θερμότητα αυτή προκαλεί το βράσιμο του νερού του καζανιού και οι παραγόμενοι ατμοί κινούν με την πίεση τους το έμβολο, κι έτσι, η θερμότητα μετατρέπεται σε κίνηση. Η ενέργεια λοιπόν αλλάζει μορφή και μετατρέπεται σε κίνηση, θερμότητα κλπ., αλλά δεν καταστρέφεται ποτέ. Ισχύει εδώ ο νόμος της αφθαρσίας της ενέργειας, ο οποίος ισχύει και για την ύλη.

Ενέργεια ονομάζεται η δύναμη που μπορεί να παράγει ένα οποιοδήποτε έργο. Στη βιολογία, που εξετάζει τις λειτουργίες των διάφορων ζωντανών οργανισμών, ενέργεια θεωρείται η δύναμη, η οποία εκδηλώνεται σαν θερμότητα, κίνηση, φως και ηλεκτρισμός.

Δεν μπορούνε να υπάρξουν ζωντανοί οργανισμοί, χωρίς να χρησιμοποιούν ενέργεια. Η πρώτη μορφή ενέργειας των οργανισμών είναι η κίνηση. Όλα τα ζώα κινούνται με τους μυς τους. Η καρδιά κάνει διαρκώς αυτόματες κινήσεις. Το στομάχι και το έντερο επίσης έχουν κινήσεις. Όπου υπάρχει μυϊκός ιστός, στον οργανισμό του ανθρώπου και των ζώων, εκεί γίνεται και κίνηση, η οποία είναι μια μορφή ενέργειας. Η ενέργεια αυτή προέρχεται από τις καύσεις των διάφορων θρεπτικών ουσιών, όπως στην ατμομηχανή προέρχεται από την καύση του κάρβουνου.

Οι ζωντανοί οργανισμοί, με τις καύσεις τους παράγουν και άλλη μορφή ενεργείας, τη θερμότητα. Το σώμα τους διατηρείται θερμό ακριβώς γι' αυτό το λόγο και ισχύει για όλους τους οργανισμούς του ζωικού βασιλείου. Ακόμα και οι κατώτεροι μικροοργανισμοί παράγουν θερμότητα. Το φαινόμενο της κοπριάς που, όταν είναι αποθηκευμένη, είναι πολύ ζεστή, οφείλεται ακριβώς σ' αυτό το λόγο, δηλαδή στη θερμότητα που παράγεται από τους άφθονους μικροοργανισμούς που υπάρχουν μέσα σ' αυτή.

Η θερμότητα λοιπόν ελευθερώνεται από τις θρεπτικές ουσίες, όταν αυτές υφίστανται διάφορες χημικές μεταβολές μέσα στον οργανισμό και προ παντός καύση, που είναι χημική ένωση με το οξυγόνο, που παίρνουμε με την αναπνοή.

Παραδείγματα οργανισμών που παράγουν άλλου είδους ενέργεια, δηλαδή φως, είναι οι πυγολαμπίδες, ορισμένα θαλάσσια όντα του βυθού, που έχουν φωτιστικές συσκευές για να μπορούν να προσελκύσουν τη λεία τους κλπ.. Υπάρχουν ακόμα και ορισμένα

ζωικά όντα, που έχουν στον οργανισμό τους συσκευές για να παράγουν ηλεκτρικό ρεύμα.

Οι διάφορες λειτουργίες των οργάνων του σώματος του ανθρώπου, που είναι τόσο λεπτές και πολύπλοκες, δεν είναι τίποτε άλλο παρά εκδηλώσεις της ενέργειας που αλλάζει μορφή. Όταν συσπάται ένας μύς, για να εκτελέσει μια κίνηση στο σώμα, λέμε ότι ο μύς αυτός λειτουργεί, δηλαδή παράγει ενέργεια, την κίνηση. Η κίνηση παράγεται με την ενέργεια που έχουν μέσα τους αποταμιευμένα οι θρεπτικές ουσίες, όταν αυτή απελευθερώνεται κατά τη καύση τους. Η λειτουργία λοιπόν του οργάνου αυτού, του μύος, είναι η εκδήλωση μιας χημικής μεταβολής των θρεπτικών ουσιών των τροφών.

Με τον ίδιο τρόπο, η λειτουργία των διάφορων αδένων, που παράγουν ορισμένες πολύτιμες ουσίες π.χ. ορμόνες, ένζυμα κλπ., δεν είναι τίποτε άλλο, παρά η εκδήλωση διάφορων λεπτών χημικών αντιδράσεων, κατά τις οποίες ελευθερώνεται ενέργεια από τις ουσίες που μετέχουν στις αντιδράσεις αυτές.

Ο οργανισμός του ανθρώπου και των ζώων έχει την ικανότητα να χρησιμοποιεί την ενέργεια που παίρνει από τον έξω κόσμο, αλλά δεν μπορεί να κατασκευάσει ενέργεια, γιατί αυτή δε δημιουργείται από το μηδέν.



ΤΡΟΦΙΜΑ ΚΑΙ ΘΡΕΠΤΙΚΕΣ ΟΥΣΙΕΣ

Όπως το αυτοκίνητο δε μπορεί να κινηθεί χωρίς βενζίνη και έχει ανάγκη από καλή συντήρηση και επισκευές, έτσι και ο ανθρώπινος οργανισμός δε μπορεί να λειτουργήσει και να συντηρηθεί χωρίς να εφοδιάζεται συνεχώς με ενέργεια, δηλαδή με καύσιμη ύλη. Ο οργανισμός έχει ανάγκη ν' αναπτυχθεί όταν η ηλικία του είναι μικρή, πρέπει να παράγει συνεχώς θερμότητα για να διατηρεί σταθερή τη θερμοκρασία του σώματος, ν' αντικαθιστά τα κύτταρά του που φθείρονται λόγω της συνεχούς λειτουργίας και να εξασφαλίζει την λειτουργία των διάφορων οργάνων του (καρδιάς, μυών, πνευμόνων, αδένων, νεφρών, εγκεφάλου κλπ.). Όλες αυτές οι λειτουργίες χρειάζονται ενέργεια, την οποία παίρνει από τον έξω κόσμο με διάφορες ουσίες, δηλαδή τα τρόφιμα. Τρόφιμα που φέρνουν ενέργεια στον οργανισμό μας είναι το κρέας, το γάλα, η ζάχαρη, τα φρούτα, το βούτυρο, το λάδι, τα λαχανικά, τα όσπρια, το ψωμί και άλλα πολλά.

Τα τρόφιμα δεν μπορούν να εκπληρώσουν τον προορισμό τους στον οργανισμό απευθείας, στην κατάσταση που τα παίρνουμε από τον έξω κόσμο, αλλά πρέπει προηγουμένα να υποστούν ορισμένες επεξεργασίες, με τρόπο που να ξεχωριστούν απ' αυτά τα χρήσιμα συστατικά, οι θρεπτικές ουσίες όπως επικράτησε να λέγονται. Την επεξεργασία αυτή την αναλαμβάνει μια μεγάλη λειτουργία του οργανισμού η πέψη. Κατά τη διάρκεια της πέψης ξεχωρίζονται από τις τροφές οι θρεπτικές ουσίες, κατά τέτοιο τρόπο, ώστε να γίνονται διαλυτές στο νερό και να μπορούν ν' απορροφηθούν από το έντερο, να μπουν στο αίμα και να φτάσουν στον προορισμό τους. Η τελευταία λειτουργία, της εισόδου δηλαδή των θρεπτικών ουσιών, από το έντερο στο αίμα, λέγεται απορρόφηση.

Τα τρόφιμα, ανάλογα με την προέλευση τους, τα διακρίνουμε σε ζωικά και φυτικά. Εκτός όμως απ' αυτά, υπάρχουν και άλλα, το νερό και ορισμένα ανόργανα άλατα, όπως π.χ. το μαγειρικό αλάτι, που δεν είναι ούτε φυτικά ούτε ζωικά, αλλά προέρχονται από την ανόργανη φύση. Ζωικά τρόφιμα είναι όλα όσα προέρχονται από τον οργανισμό ζώων, όπως π.χ. το κρέας, τα ψάρια, το γάλα, τα αυγά, το τυρί, το βούτυρο, το λαρδί κλπ.. Φυτικά δε είναι εκείνα που προέρχονται από το φυτικό βασίλειο, όπως είναι το αλεύρι, τα όσπρια, τα λαχανικά, το λάδι, το ρύζι, τα φρούτα, η ζάχαρη κλπ..

Οι θρεπτικές ουσίες, που περιέχονται στις τροφές και είναι απαραίτητες για τον οργανισμό, είναι πρώτα οι τρεις μεγάλες κατηγορίες που προέρχονται από τον οργανικό κόσμο (ζωικό και φυτικό βασίλειο), δηλαδή οι πρωτεΐνες ή λευκώματα, τα λίπη και οι υδατάνθρακες. Ύστερα, είναι το νερό και οι διάφορες άλλες ανόργανες ουσίες (μαγειρικό αλάτι, σίδηρος, μαγνήσιο, ασβέστιο κλπ.) που είναι εξίσου απαραίτητες για τη ζωή και την κανονική λειτουργία του οργανισμού. Τέλος, υπάρχουν και άλλες ουσίες, επίσης αναγκαίες για την εξασφάλιση της υγείας του ανθρώπου, οι βιταμίνες που, αν και δεν είναι θρεπτικές ουσίες, χρειάζονται για την επιτέλεση ορισμένων σοβαρών λειτουργιών του οργανισμού. Η ανακάλυψη των βιταμινών αποτέλεσε μεγάλη κατάκτηση της επιστήμης, γιατί βοήθησε στην πρόληψη και εξαφάνιση πολλών

ασθενειών, που παρουσιάζονται συχνά, πριν μάθουμε ότι η αιτία τους ήταν η έλλειψη των βιταμινών.

Για όλες αυτές τις ουσίες θα μιλήσουμε περισσότερο αργότερα. Επανερχόμαστε στις τροφές, αφού αυτές είναι οι φορείς όλων των ουσιών που χρειάζεται ο οργανισμός για να λειτουργήσει καλά και να εξασφαλιστεί η υγεία του. Οι περισσότερες τροφές δεν εισάγονται στον οργανισμό, δηλαδή στο στόμα, ωμές όπως είναι στη φύση, αλλά υποβάλλονται σε διάφορες κατεργασίες, καθαρίζονται και κυρίως, μαγειρεύονται. Με τις κατεργασίες αυτές και το μαγείρεμα, οι τροφές μασιούνται και πέπτονται (χωνεύονται) ευκολότερα. Ακόμα, το μαγείρεμα, με τη νοστιμιά που προσθέτει, καθιστά τις τροφές ευχάριστες στη γεύση και στην όσφρηση, ώστε να διεγείρουν την όρεξη και να προκαλούν την έκκριση μέσα στο στομάχι μεγαλύτερης ποσότητας γαστρικού υγρού, εξασφαλίζοντας έτσι καλύτερη πέψη.

Η λειτουργία της πέψεως, αρκετά πολύπλοκη, αρχίζει από τη στιγμή που οι τροφές εισάγονται στο στόμα. Εκεί με το μάσημα η τροφή αλέθεται σε πολύ μικρά κομμάτια, ώστε να μπορεί να υποστεί την αποτελεσματική επίδραση των πεπτικών υγρών, και επί πλέον ανακατεύεται καλά με το σάλιο, που στέλνουν μέσα στη στοματική κοιλότητα τα τρία ζεύγη των σιαλογόνων αδένων (δύο παρωτίδες, δυο υπογλώσσιοι και δύο υπογνάθιοι αδένες). Η καλή ανάμιξη των τροφών με το σάλιο δεν αποβλέπει μόνο στο να διαβρέξει και να σχηματίσει τον κατάλληλο για κατάποση ολισθηρό βλωμό, αλλά περισσότερο στην επίδραση ενός ενζύμου του σάλιου, της πτυελίνης που προκαλεί την πέψη των υδατανθράκων.

Πρώτος όρος λοιπόν για την καλή πέψη των τροφών, μετά την κατάλληλη παρασκευή τους, είναι το καλό μάσημα. Άνθρωποι που δεν έχουν δόντια ή που τρώνε βιαστικά, από κακή συνήθεια ή νευρικότητα, καταπίνουν μισομασημένα την τροφή τους, πράγμα επικίνδυνο για την υγεία τους. Όταν οι τροφές φτάνουν στο στομάχι κομμένες σε χοντρά κομμάτια, είναι αδύνατο να υποστούν την επίδραση των πεπτικών υγρών και να πεφθούν και προχωρούν στο έντερο μισοχωνεμένες. Δεν είναι δε λίγες οι περιπτώσεις, στις οποίες το ατελές μάσημα της τροφής είναι η αιτία έλκους του στομάχου ή του δωδεκαδάκτυλου ή γαστρίτιδα. Πολλοί ίσως πουν ότι τρώνε βιαστικά, δε μασάνε καλά και όμως το στομάχι τους χωνεύει. Αυτό πραγματικά συμβαίνει για μια περίοδο, ιδίως σε νέα άτομα, αλλά, αργά ή γρήγορα, οι συνέπειες θα εκδηλωθούν.

Μετά το μάσημα οι τροφές φτάνουν με κατάποση στο στομάχι, όπου υφίσταται δεύτερο στάδιο πέψεως, υπό την επίδραση του γαστρικού υγρού. Το γαστρικό υγρό περιέχει υδροχλωρικό οξύ και πεψίνη, που χρησιμεύουν για την πέψη του γάλακτος. Σε ορισμένες παθολογικές καταστάσεις, δεν παράγεται γαστρικό υγρό και αυτό ονομάζεται γαστρική αχυλία.

Παρά τη γνώμη που επικρατεί γενικά, το μεγαλύτερο μέρος της πέψεως των τροφών δε γίνεται στο στομάχι, αλλά στο λεπτό έντερο, όπου γίνεται πέψη όλων των ειδών των θρεπτικών ουσιών: πρωτεϊνών, λιπών και υδατανθράκων. Τρία υγρά συμβάλλουν στην εντερική πέψη: Το παγκρεατικό, το εντερικό υγρό και η χολή. Τα δύο πρώτα περιέχουν ένζυμα ειδικά για την πέψη πρωτεϊνών, λιπών και υδατανθράκων. Η χολή χρησιμεύει για την πέψη και την απορρόφηση των λιπών και διευκολύνει την απορρόφηση ορισμένων βιταμινών που διαλύονται στα λίπη.

Το παγκρεατικό υγρό παράγεται από το πάγκρεας και φτάνει, με τον παγκρεατικό πόρο στο δωδεκαδάκτυλο, περιέχει δε τα ένζυμα διαστίωση ή αμυλάση, για την πέψη των υδατανθράκων, θρυψίνη, για την πέψη των πρωτεϊνών και λιπάση, για την πέψη των λιπών.

Το εντερικό υγρό παράγεται από μικρούς αδένες που υπάρχουν στον εσωτερικό χιτώνα (βλεννογόνο) του λεπτού εντέρου και περιέχει ένζυμα κατάλληλα για την υπόλοιπη πέψη όλων των ειδών των θρεπτικών ουσιών.

Η χολή είναι υγρό που παράγεται από τα κύτταρα του ήπατος και που, μέσα από τους χοληφόρους πόρους της χοληδόχου κύστης, φτάνει και χύνεται στο δωδεκαδάκτυλο, όπου συμβάλλει στην πέψη των λιπών.

ΑΠΟΡΡΟΦΗΣΗ ΤΩΝ ΘΡΕΠΤΙΚΩΝ ΟΥΣΙΩΝ

Έτσι, με τη συμπλήρωση της πέψεως, που αρχίζει από το στόμα και τελειώνει στο λεπτό έντερο, ξεχωρίζονται από τις τροφές όλες οι ουσίες, που είναι χρήσιμες για τον οργανισμό και οι οποίες έχουν διαλυθεί πια και μπορούν να απορροφηθούν και να μπουν έτσι στο αίμα. Η απορρόφηση γίνεται στο τοίχωμα του λεπτού εντέρου από λεπτότερες προεξοχές που λέγονται λάχνες. Στο παχύ έντερο δε γίνεται απορρόφηση θρεπτικών ουσιών, αλλά μόνο νερού, σε τρόπο, ώστε να γίνουν τα κόπρανα στερεότερα. Όταν το παχύ έντερο πάσχει από οποιαδήποτε αιτία (κολίτιδα) και παρουσιάζει κινητικότητα μεγαλύτερη απ' το κανονικό, τότε δυσκολεύεται η απορρόφηση του νερού και οι κενώσεις γίνονται πολτώδεις ή νερούλες.

Πρέπει να σημειωθεί ότι στο έντερο δε γίνεται μόνον απορρόφηση προϊόντων της πέψεως των τροφών. Απορροφούνται και μερικές βιταμίνες, που σχηματίζονται μέσα στο έντερο από διάφορα μικρόβια και οι οποίες είναι χρήσιμες για τον οργανισμό (βιταμίνη Β και Κ). Βλέπουμε εδώ ένα από τα πολλά παραδείγματα μικροβίων, που όχι μόνο δεν είναι βλαβερά για τον οργανισμό, αλλά είναι και πολύτιμοι σύμμαχοί του.

Οι θρεπτικές ουσίες που απορροφούνται στο τοίχωμα του λεπτού εντέρου και μπαίνουν μέσα στο αίμα, ακολουθούν δύο διαφορετικούς δρόμους: Τα προϊόντα της πέψεως των λιπών μπαίνουν στα λεμφοφόρα αγγεία των λαχνών, από εκεί δε, ακολουθώντας τα αγγεία αυτά, φτάνουν σε μεγαλύτερα, που τελικά σχηματίζουν το θωρακικό πόρο, ο οποίος καταλήγει στην αριστερή υποκλειδίδια φλέβα. Τα λεμφοφόρα αγγεία δεν περιέχουν αίμα, αλλά ένα λευκό υγρό που λέγεται λέμφος. Τα λίπη λοιπόν μπαίνουν μέσα στο λέμφο και με αυτόν χύνονται στο αίμα της φλέβας που αναφέραμε.

Τα προϊόντα της πέψης των πρωτεϊνών και των υδατανθράκων, καθώς και το νερό και τα άλατα, απορροφούνται από τα αιμοφόρα αγγεία των λαχνών. Τα αιμοφόρα αγγεία που προέρχονται από το λεπτό έντερο, ενώνονται και αποτελούν μια μεγάλη φλέβα, την πυλαία φλέβα, η οποία φέρνει όλο το αίμα που συγκεντρώνει από το έντερο στο ήπαρ. Έτσι λοιπόν βλέπουμε ότι τα προϊόντα αυτά της πέψης, πρωτεΐνες, υδατάνθρακες, νερό και άλατα, φέρνονται

ΕΝΑ ΜΗΛΟ ΕΙΣΟΜΟ ΝΑ ΚΑΝΕΙ ΕΝΑ ΤΑΞΙΔΙ ΜΕΣΑ ΣΕ ΜΙΑ ΦΑΝΤΑΣΜΑΤΙΚΗ:

ΤΑ ΔΟΝΤΙΑ ΣΑΣ ΠΟΛΥΠΟΙΟΥΝ ΤΗΝ ΤΡΟΦΗ ΚΑΙ ΤΗΝ ΑΝΑ ΚΑΤΕΥΟΝ ΜΕ ΕΛΛΙΟ: ΑΥΤΟ ΤΗΝ ΔΟΧΘΕΙ ΝΑ ΠΑΝΤΡΩΣΕΙ ΣΤΟ ΣΤΟΜΑΧΙ.

ΣΤΟ ΣΤΟΜΑΧΙ Η ΤΡΟΦΗ ΓΙΝΕΤΑΙ ΣΥΛΛΗ ΜΙΑ ΕΞΟΔΟΣ ΣΤΟΝ ΠΑΤΟ ΤΟΥ ΣΤΟΜΑΧΙΟΥ ΕΙΣ ΑΦΗΝΕΙ ΤΗΝ ΤΡΟΦΗ-ΣΟΥ-ΠΙΑ ΝΑ ΓΥΣΤΡΩΣΕΙ ΕΙΣ.

ΔΟΝΤΙΑ

ΟΙΟΦΑΓΙΣ

ΣΤΟΜΑΧΙ

ΜΕΣΑΛΟ

ΕΝΤΕΡΟ

ΕΙΔΙΚΑ ΕΝΖΥΜΑ ΠΑΡΑΚΕΥΑΖΟΝΤΑΙ ΣΤΟ ΣΤΟΜΑΧΙ ΣΑΣ. ΑΥΤΑ ΜΕΤΑΤΡΕΦΟΥΝ ΤΗΝ ΤΡΟΦΗ ΣΕ ΠΟΛΥ ΜΙΚΡΑ ΚΟΡΜΑ ΣΕΤΕ ΝΑ ΜΠΟΡΕΙ ΤΟ ΣΩΜΑ ΝΑ ΤΑ ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΗΣΕΙ.

ΔΟΝΤΙΑ

ΛΕΠΤΙΚΑ ΕΝΖΥΜΑ

ΕΙΔΙΚΑ ΠΕΠΤΙΚΑ ΥΓΡΑ ΣΤΟ ΜΙΚΡΟ ΕΝΤΕΡΟ ΒΟΗΘΟΥΝ ΤΗΝ ΤΡΟΦΗ ΝΑ ΔΙΑΣΠΑΣΘΕΙ ΝΑ ΑΣΠΟΙΩΣΕΙ!

ΣΤΟΜΑΧΙ

ΕΔΩ ΒΛΕΠΟΥΜΕ ΜΙΑ ΜΗΧΑΝΗ ΠΟΥ ΔΕΙΧΝΕΙ ΤΙ ΣΥΜΒΑΙΝΕΙ ΣΤΗ ΤΡΟΦΗ ΠΟΥ ΤΡΕΦΕ.

ΣΕ ΚΑΘΕ ΤΡΟΦΗ ΥΠΑΡΧΟΥΝ ΠΡΑΓΜΑΤΑ ΠΟΥ ΤΟ ΣΩΜΑ ΜΠΟΡΕΙ ΝΑ ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΗΣΕΙ ΚΑΙ ΑΛΛΑ ΠΟΥ ΔΕΝ ΜΠΟΡΕΙ. ΣΤΗ ΜΗΧΑΝΗ Η ΤΡΟΦΗ ΠΟΛΥΠΟΙΕΙΤΑΙ ΚΑΙ ΔΙΑΣΠΑΤΑΙ ΑΠΟ ΤΑ ΠΕΠΤΙΚΑ ΕΝΖΥΜΑ. ΑΥΤΗ ΕΙΝΑΙ Η ΠΕΨΗ.

ΜΕΤΑ ΤΑ ΧΡΗΣΙΜΑ ΣΤΟΙΧΕΙΑ ΣΤΕΛΝΟΝΤΑΙ ΟΠΟΥ ΧΡΕΙΑΣΟΝΤΑΙ.

ΓΙΑ ΝΑ ΦΤΕΙ Η ΛΙΠΕ ΠΙΘΥΛΗ ΤΡΟΦΗ ΟΙ ΜΥΣ ΤΟΥ ΣΤΟΜΑΧΙΟΥ ΚΑΙ ΤΟΥ ΣΤΟΜΑΧΙΟΥ ΣΥΜΜΕΤΟΥΝ. Η ΕΞΟΔΟΣ ΣΤΟ ΒΑΘΟΣ ΤΟΥ ΣΤΟΜΑΧΙΟΥ ΚΑΙΝΕΙ, ΕΙΤΕ Η ΤΡΟΦΗ ΔΕΧΝΕΙ.

ΤΟ ΣΤΗΘΟΣ ΣΠΡΩΚΝΕΙ ΚΑΤΩ.

ΤΑ ΠΕΠΤΙΚΑ ΥΓΡΑ ΟΤΑΝ ΑΝΑ ΜΙΚΘΟΥΝ ΜΕ ΤΗΝ ΤΡΟΦΗ ΤΗΝ ΕΥ-ΝΙΣΟΥΝ!

Ο ΜΥΣ ΟΜΑΥΣ ΤΗΝ ΣΠΡΩΧΝΕΙ ΕΙΝΑΣ ΤΡΟΦΗ ΕΙΝΑΣ.

Η ΠΟΡΤΑ ΜΕΝΕΙ ΚΛΕΙΣΤΗ

ΜΕΤΑΛΟ ΕΝΤΕΡΟ

ΜΙΚΡΟ ΕΝΤΕΡΟ

ΝΕΡΟ

Η ΤΡΟΦΗ ΑΡΑΙΩΜΕΝΗ ΠΗΓΑΙΝΕΙ ΠΡΟΣ ΤΟ ΣΤΟΜΑΧΙ. ΕΧΕΙ ΤΟΙΟ ΑΡΑΙΩΘΕΙ ΟΣΤΕ ΠΕΡΝΕΙ ΑΠΟ ΤΑ ΤΟΙΚΩΜΑΤΑ

ΤΟ ΚΕΡΟ ΔΥΝΗΤΕ ΑΠΟ ΕΔΩ ΑΠΟ ΤΑ ΤΟΙΚΩΜΑΤΑ ΓΙΝΕΤΑΙ ΕΝΑ ΜΕ ΤΟ ΑΙΜΑ

ΤΟ ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΩΜΕΝΟ ΑΙΜΑ ΠΗΓΑΙΝΕΙ ΣΤΑ ΜΕΦΡΑ ΓΙΑ ΝΑ ΚΑΘΑΡΙΣΘΕΙ. ΤΟ ΚΑΘΑΡΟ ΑΙΜΑ ΤΟ ΕΠΙΣΤΡΕΦΕΙ ΣΤΗ ΚΥΚΛΟΦΟΡΙΑ ΤΟ ΑΚΩΜΙΣΤΟ ΝΕΡΟ ΠΑΡΕΣΤΗ ΤΟΜΑΝΕΤΤΑ

ΝΕΦΡΑ

ΤΟ ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΩΜΕΝΟ ΑΙΜΑ

ΜΗΧΑΝΗ ΑΙΜΑΤΟΣ

ΤΩΡΑ Η ΧΡΗΣΙΜΗ ΤΡΟΦΗ ΜΕΤΑΦΕΡΕΤΑΙ ΜΕΣΣ ΤΟΥ ΑΙΜΑΤΟΣ ΣΤΟ ΣΩΜΑ.

ΤΑ ΛΙΠΩΜΑΤΑ ΟΤΑΝ ΦΤΑΣΟΥΝ ΕΔΩ ΕΙΝΑΙ ΣΕ ΛΑΙΣΠΟΔΗ ΚΑΤΑΓΓΕΛΣΗ. ΤΑ ΕΞΦΟΡΩΝΕΣΤΕ ΟΤΑΝ ΠΑΤΕ ΣΤΗ ΤΟΥΑΡΕΤΤΑ.

από το έντερο στο ήπαρ. Σ' αυτό οι θρεπτικές ουσίες υφίστανται καινούργιες χημικές επεξεργασίες, για να γίνουν εντελώς κατάλληλες για τον οργανισμό και για ν' απαλλαγούν από βλαβερές ουσίες, που μπορεί να τις ακολουθήσουν στην απορρόφηση τους.

ΑΦΟΜΟΙΩΣΗ

Η χρησιμοποίηση των θρεπτικών ουσιών των τροφών για την ικανοποίηση των αναγκών του οργανισμού, μετά την είσοδο τους στην κυκλοφορία του αίματος, λέγεται αφομοίωση. Η λειτουργία αυτή είναι απαραίτητη, γιατί οι χημικές μεταβολές, που προκαλούνται από την πέψη, δεν είναι αρκετές για την παραγωγή ουσιών όμοιων μ' αυτές που χρειάζεται ο οργανισμός. Οι πρωτεΐνες λ.χ. του ανθρώπου δεν είναι οι ίδιες με τις πρωτεΐνες των ζώων και για το λόγο αυτό ο οργανισμός μας δε μπορεί να χρησιμοποιήσει τις τελευταίες, όπως τις παίρνει με τις ζωικές τροφές (κρέας, αυγά κλπ.) αλλά τις διασπά σε απλούστερες χημικές ουσίες με την πέψη (τα αμινοξέα) και ύστερα, με την αφομοίωση, συνθέτει από τα προϊόντα τους τις δικές του πρωτεΐνες. Η διαφορά αυτή φαίνεται καθαρά από το γεγονός ότι, αν τύχει καμιά φορά και μπουν στο αίμα του ανθρώπου πρωτεΐνες ζώων, χωρίς να περάσουν από την επεξεργασία της πέψης, προκαλείται αρρώστια, που μπορεί να γίνει και βαριά (αφυλαξία, ορονοσία).

Αυτή με λίγα λόγια είναι η τύχη των τροφών, από τη στιγμή που μπαίνουν στο στόμα του ανθρώπου. Για να είναι όσο το δυνατότελειότερη η πέψη των τροφών και για να πετυχαίνεται η απορρόφηση από τον οργανισμό όλων σχεδόν των χρήσιμων συστατικών τους - θρεπτικών ουσιών, βιταμινών και αλάτων, είναι απαραίτητο τα πεπτικά όργανα να είναι σε φυσιολογική κατάσταση και να λειτουργούν κανονικά. Παθολογικές καταστάσεις του στόματος, ιδίως των δοντιών, του στομαχιού, του εντέρου, του σπληνίου και του πάγκρεας έχουν σαν συνέπεια την ελαττωματική πέψη των τροφών και την όχι πλήρη απορρόφηση των χρήσιμων συστατικών τους.

Εκτός όμως από τη φυσιολογική λειτουργία του πεπτικού συστήματος, σπουδαίο ρόλο για την καλή χρησιμοποίηση των τροφών από τον οργανισμό παίζει και η καλή προπαρασκευή τους και το καλό μαγείρεμα.

Η ΘΡΕΠΤΙΚΗ ΑΞΙΑ ΤΩΝ ΤΡΟΦΩΝ

Από όσα είπαμε παραπάνω, εύκολα μπορεί κανείς να καταλάβει ότι οι τροφές του ανθρώπου δεν είναι παρά οι φορείς της ενέργειας που χρειάζεται για τις διάφορες λειτουργίες του οργανισμού του. Η ενέργεια αυτή, που την περιέχουν σε λανθάνουσα κατάσταση η θρεπτικές ουσίες, δηλαδή οι πρωτεΐνες, τα λίπη και οι υδατάνθρακες, ονομάζεται θρεπτική ή θερμοδυναμική αξία των θρεπτικών ουσιών και μπορεί να μετρηθεί σε θερμίδες, δηλαδή σε ποσότητα θερμότητας την οποία παράγουν, όταν υποστούν πλήρη καύση.

Με διάφορες αναλύσεις, έχει υπολογιστεί με ακρίβεια πόσες θρεπτικές ουσίες (πρωτεΐνες, λίπη και υδατάνθρακες) περιέχουν τα διάφορα τρόφιμα και έτσι εύκολα μπορεί κανείς να υπολογίσει σε θερμίδες, πόση ενέργεια παίρνει ο οργανισμός του με τις καθημερινές τροφές. Επίσης, με διάφορες μελέτες και πειράματα, έχουν βρεθεί με αρκετή ακρίβεια οι καθημερινές ανάγκες του οργανισμού του ανθρώπου σε θερμίδες. Πριν όμως προχωρήσουμε στα θέματα αυτά, πρέπει να εξηγήσουμε τι σημαίνει η λέξη θερμίδες.

ΤΙ ΕΙΝΑΙ ΟΙ ΘΕΡΜΙΔΕΣ

Κάθε ποσό, που πρέπει να μετρηθεί, έχει και τη μονάδα μετρήσεως του π.χ. τα υφάσματα τα μετράμε με το μέτρο, τα τρόφιμα με τα κιλά, τα χρήματα με τις δραχμές κλπ.. Κατά τον ίδιο τρόπο και η ενέργεια, σε κάθε της μορφή (ηλεκτρισμός, θερμότητα, κίνηση κλπ.) έχει τη μονάδα της, με την οποία μετριέται η ποσότητά της. Προκειμένου να μετρηθεί η θρεπτική ή θερμοδυναμική αξία των θρεπτικών ουσιών, η ενέργεια που περιέχουν ανάγεται σε θερμότητα, της οποίας μονάδα μετρητική είναι η θερμίδα: Το ποσό ενέργειας που απαιτείται για να ανέβει η θερμοκρασία ενός χιλιοστόλιτρου νερού κατά 1 βαθμό Κελσίου. Όμως 1 θερμίδα αντιπροσωπεύει ένα πάρα πολύ μικρό ποσό ενέργειας. Η «θερμίδα» που έχουμε συνηθίσει, αναφέρεται σε μια χιλιοθερμίδα (1000 θερμίδες). Π.χ. αν έχουμε σε ένα δοχείο ένα κιλό νερό, το οποίο θερμομετρούμε και βρίσκουμε ότι έχει θερμοκρασία 15 βαθμούς Κελσίου και κατόπιν το θερμάνουμε με μια φλόγα μέχρις ότου η θερμοκρασία του ανέβει στους 16 βαθμούς, τότε λέμε ότι το ποσό της θερμότητας (δηλαδή της ενέργειας), που πήρε το νερό αυτό από τη φλόγα, ισούται με μια θερμίδα. Συμβολικά η θερμίδα γράφεται ελληνικά με το κεφαλαίο γράμμα της Θ και διεθνώς με το C (αρχικό της λέξεως Calorie, που σημαίνει θερμίδα).

Βασικός μεταβολισμός

Είναι φανερό, ότι δεν έχουν όλοι οι άνθρωποι τις ίδιες ανάγκες σε ενέργεια και θρεπτικές ουσίες. Αλλά και το ίδιο άτομο έχει άλλες ανάγκες όταν αναπαύεται, άλλες όταν εργάζεται μέτρια, άλλες όταν εργάζεται βαριά, άλλες όταν είναι έγκυος γυναίκα κλπ.. Η ποσότητα της ενέργειας (σε θερμίδες), που καταναλώνει ο ανθρώπινος οργανισμός για να συντηρηθεί στη ζωή, χωρίς να κάνει καμιά εργασία και χωρίς να εργάζεται το πεπτικό του σύστημα, λέγεται βασικός μεταβολισμός. Με άλλα λόγια, βασικός μεταβολισμός είναι η ελάχιστη ποσότητα των θερμίδων, που απαιτούνται για τη διατήρηση της θερμοκρασίας του σώματος και για τη λειτουργία του εγκεφάλου, της καρδιάς, της αναπνοής και των αδένων (θυρεοειδούς, υπόφυσης, συκωτιού, νεφρών, πάγκρεας κλπ.) δηλαδή για την εξασφάλιση των βασικών λειτουργιών της ζωής.

Ο βασικός μεταβολισμός εξαρτιέται από την ηλικία, το φύλο, το ανάστημα και το βάρος κάθε ατόμου. Είναι μεγαλύτερος στα παιδιά και τους εφήβους, σε σύγκριση προς τους ενήλικες. Επίσης, το μεγαλύτερο ανάστημα και σωματικό βάρος αυξάνουν τις ανάγκες του οργανισμού σε θερμίδες.

Όταν ο άνθρωπος κινείται, εργάζεται και λειτουργεί το πεπτικό του σύστημα, η ποσότητα των καθημερινών θερμίδων που είναι αναγκαίες στον οργανισμό αυξάνονται.

Ηλικία (έτη) και φύλο	Ανάστημα (έ.σποστά του μέτρου)	Βάρος σώματος (κιλά)	Αναγκαία κάθε μέρα ποσότητα θερμίδων
1 έτους (Αγόρια και Κορίτσια)	72	10	900
2 ετών " "	85	12	1.200
3 " " "	92	14	1.400
5 " " "	102	18	1.600
8 " " "	120	24	2.000
11 " " "	133	32	2.500
14 " Αγόρια	150	43	3.200
14 " Κορίτσια	150	45	2.800
16 " Αγόρια	167	60	3.800
16 " Κορίτσια	157	51	2.400
20 " "	170	64	3.800
25 " "	170	70	3.500
Αντρας μη εργαζόμενος		65	2.500
Αντρας εργαζόμενος μέτρια			3.000
Αντρας εργαζόμενος έντατικά			4.200
Γυναίκα μη εργαζόμενη		58	2.100
" εργαζόμενη μέτρια			2.500
" εργαζόμενη έντατικά			3.200
" έγκυος μετά τόν 5ο μήνα			2.500
" θηλάζουσα			3.000

Ο Πίνακας δείχνει την ημερήσια ανάγκη του οργανισμού σε θερμίδες, ανάλογα με την ηλικία, το φύλο, το ανάστημα, το βάρος του σώματος και την εργασία κάθε ατόμου.

ΘΡΕΠΤΙΚΕΣ ΟΥΣΙΕΣ

ΠΡΩΤΕΙΝΕΣ Ή ΛΕΥΚΩΜΑΤΑ

Οι πρωτεΐνες (ή λευκώματα) είναι οι κυριότερες από τις θρεπτικές ουσίες και είναι απαραίτητες στον οργανισμό. Χρησιμεύουν τόσο για την κατασκευή νέων ιστών, όταν το σώμα βρίσκεται στην ανάπτυξη του, όσο και για την αντικατάσταση των φθειρόμενων κυττάρων του οργανισμού, σε όλες τις ηλικίες του ανθρώπου. Οι πρωτεΐνες είναι απαραίτητες για την σύνθεση από τον οργανισμό ορισμένων πολύτιμων ουσιών, όπως είναι μερικά συστατικά του αίματος, διάφορα ένζυμα, αντισώματα, που έχουν σχέση με την άμυνα του οργανισμού εναντίον διάφορων νόσων, το μητρικό γάλα κλπ..

Οι πρωτεΐνες των τροφών διακρίνονται σε ζωικές και φυτικές. Οι ζωικές υπάρχουν στις τροφές που προέρχονται από τον οργανισμό των ζώων (κρέας, ψάρια, γάλα, τυρί, αυγά), και οι φυτικές πρωτεΐνες περιέχονται στις φυτικές τροφές (όσπρια, δημητριακά, καρύδια κλπ.). Οι ζωικές πρωτεΐνες είναι καλύτερες από τις φυτικές, για τους οργανισμούς που βρίσκονται στην ανάπτυξη τους, ιδιαίτερα αυτά που υπάρχουν στους διάφορους αδένες του σώματος των ζώων (όπως είναι το συκώτι, τα νεφρά, το πάγκρεας κλπ.). Υπερτερούν όμως ακόμα και για τον πρόσθετο λόγο ότι πέπτονται ευκολότερα.

Τις πρωτεΐνες που παίρνει ο άνθρωπος με τις τροφές του, δεν μπορεί να τις χρησιμοποιήσει αυτούσια, αλλά με την πέψη τις διασπά σε χημικά απλούστερες ουσίες, τα αμινοξέα που με την κυκλοφορία του αίματος φτάνουν στους διάφορους ιστούς. Οι ιστοί παίρνουν τα αμινοξέα που χρειάζονται και με αυτά συνθέτουν τις δικές τους πρωτεΐνες.

Ένα σύνολο 20 διαφορετικών αμινοξέων απαιτούνται για να γίνουν πρωτεΐνες για το σώμα. Από αυτά, τα οχτώ, γνωστά σαν βασικά αμινοξέα (μεθειονίνη, λυσίνη, τριπτοφάνη, φαινυλαλαλίνη, ισολευκίνη, λευκίνη, θειονίνη και βαλίνη) πρέπει να συντεθούν από το ίδιο το σώμα, ανάλογα με τις ανάγκες.

Υπάρχουν πολλών ειδών πρωτεΐνες και κάθε είδος έχει τη δική του σύνθεση, από άποψη ποικιλίας αμινοξέων. Για το λόγο αυτόν, η καθημερινή τροφή πρέπει να περιέχει καλή ποικιλία πρωτεϊνών, για να μπορεί ο οργανισμός να προμηθευτεί, απ' αυτά, όλα τα είδη αμινοξέων, που χρειάζονται για τις ανάγκες του.

Οι πρωτεΐνες λέγονται πλήρης όταν περιέχουν όλα τα απαραίτητα για τον οργανισμό αμινοξέα και υπάρχουν κυρίως στο κρέας, το ψάρι, τα αυγά, το τυρί, το γάλα, το σιτάρι, τα καρύδια. Αντίθετα, υπάρχουν στο κριθάρι, τα μπιζέλια κλπ.. Άλλα τρόφιμα περιέχουν και πλήρης και ελλιπής πρωτεΐνες (καλαμπόκι, σόγια κλπ.) Και οι ελλιπής πρωτεΐνες όμως είναι χρήσιμες, όταν συνδυάζονται με ανάλογη ποσότητα από πλήρης.

Οι ανάγκες του οργανισμού σε πρωτεΐνες

Πόσο είναι απαραίτητες για τον οργανισμό οι πρωτεΐνες φαίνεται όταν πάρουμε υπ' όψη ότι οι μυς του σώματος αποτελούνται κατά 75% από νερό και κατά 25% από στερεές ουσίες, από τις οποίες τα 80% είναι πρωτεΐνες.

Υπό κανονικές συνθήκες, οι πρωτεΐνες δεν καίγονται στους μυς, για να ελευθερώσουν ενέργεια και να εξυπηρετήσουν τις κινήσεις των οργάνων αυτών, κατά τη σωματική εργασία. Την υπηρεσία αυτή την προσφέρουν οι υδατάνθρακες και τα λίπη. Όταν όμως η μυϊκή εργασία διαρκεί πολύ και εξαντλούνται τα αποθέματα υδατανθράκων και λιπών, τότε είναι δυνατό να γίνει καύση των πρωτεϊνών των μυών για την παραγωγή ενέργειας, αφού προηγούμενα μετατραπούν σε υδατάνθρακες (γλυκόζη).

Πρέπει να σημειωθεί, ότι ο οργανισμός δεν αποταμιεύει τις πρωτεΐνες, όταν τρώγονται σε ποσότητες μεγαλύτερες από τις κανονικές, ενώ αντίθετα δημιουργεί αποθέματα λίπους και υδατανθράκων, όταν αυτοί προσλαμβάνονται σε μεγάλες ποσότητες. Οι πλεονάζουσες πρωτεΐνες της τροφής διασπώνται σε διάφορες απλούστερες ουσίες, που αποβάλλονται από τα νεφρά, με τα ούρα, πράγμα που επιβαρύνει τη λειτουργία των νεφρών και αποτελεί ένα σοβαρό μειονέκτημα της προσλήψεως πρωτεϊνών σε πολύ μεγάλες ποσότητες. Να, λοιπόν ο λόγος για τον οποίο οι ηλικιωμένοι δεν πρέπει να τρώνε μεγάλες ποσότητες κρέατος, αυγών, τυριού και άλλων τροφίμων, που περιέχουν πάρα πολλές πρωτεΐνες.

Ήλικία	Άρσενικό γένος			Θηλυκό γένος		
	Βάρος σώματ. (κιλά)	Γραμμάρια λευκώματος για κάθε κιλό ημερησίως	Γραμμάρια λευκώματος συνολικά κάθε μέρα	Βάρος σώματ. (κιλά)	Γραμμάρια λευκώματος για κάθε κιλό ημερησίως	Γραμμάρια λευκώματος συνολικά κάθε μέρα
1 έτους	10	4,0	40	10	4,0	40
2 ετών	13	3,4	44	12	3,4	41
3 »	15	3,3	50	14	3,3	46
5 »	18	3,0	54	17	3,0	51
8 »	25	2,8	70	23	2,8	65
11 »	32	2,5	80	29	2,5	72
14 »	41	2,3	95	42	2,0	84
16 »	50	2,0	100	48	2,0	96
18 »	60	1,9	115	56	1,3	73
Ένήλικοι αναπαυόμενοι	70	1,0	70	60	1,0	60
» έργασ. έντονα	70	1,1	77	60	1,1	66
» » μέτρια	70	1,7	110	60	1,4	85
Γυναίκα έγκυος				60	1,2	72
» θηλάζουσα				60	1,5	90

Ο Πίνακας δείχνει λεπτομερέστερα τις καθημερινές ανάγκες του ανθρώπινου οργανισμού σε λευκώμα, ανάλογα με την ηλικία και την κατάστασή του.

Ας δούμε τώρα πόσες πρωτεΐνες χρειάζεται ο ανθρώπινος οργανισμός κάθε μέρα. Τα παιδιά πρέπει να παίρνουν καθημερινά μεγάλες ποσότητες πρωτεϊνών, κυρίως ζωικών. Ένα παιδάκι ηλικίας ενός έτους, που ζυγίζει 9 κιλά, χρειάζεται κάθε μέρα 4 γραμμάρια πρωτεϊνών για κάθε κιλό βάρους του σώματος, δηλαδή συνολικά 36 γραμμάρια, που τα παίρνει κυρίως από το γάλα που τρώει.

Τα μεγαλύτερα παιδιά χρειάζονται 2,5 ως 3,5 γραμμάρια πρωτεΐνης για κάθε κιλό βάρους του σώματος και οι έφηβοι περίπου 2 γραμμ. Επίσης σε κάθε κιλό βάρους σώματος.

Οι ενήλικοι χρειάζονται όταν δεν εργάζονται. 1 γραμμ. πρωτεΐνης στο 24ωρο, για κάθε κιλό βάρους του σώματος, π.χ. ένας άντρας 40 χρόνων που ζυγίζει 70 κιλά, όταν δεν εργάζεται, χρειάζεται 70 γραμμ. την ημέρα. Η εργασία αυξάνει κάπως τις ανάγκες του οργανισμού σε πρωτεΐνες. Κατά τη μέτρια εργασία χρειάζεται 1,1 γραμμ. πρωτεΐνη για κάθε κιλό βάρους του σώματος και κατά τη βαριά εργασία 1,7 γραμμ..

Η γυναίκα που είναι έγκυος, επειδή καταναλώνει λεύκωμα για την ανάπτυξη του εμβρύου, χρειάζεται αυξημένη ποσότητα πρωτεΐνης (λευκώματος), 1,2 γραμμ. για κάθε κιλό βάρους του σώματος της. Όταν όμως θηλάζει χρειάζεται ακόμα περισσότερο, 1,5 γραμμ. για κάθε κιλό βάρους γιατί πρέπει να εξυπηρετήσει την παραγωγή του γάλακτος που περιέχει αρκετό λεύκωμα απαραίτητο για το βρέφος.



Ποιες τροφές προσφέρουν πρωτεΐνες στον οργανισμό

Ο άνθρωπος όταν τρώει καλή ποικιλία τροφών εύκολα παίρνει τις αναγκαίες ποσότητες πρωτεϊνών. Οι ουσίες αυτές υπάρχουν σε μεγάλη αναλογία στο κρέας, τα ψάρια, τα αυγά, το γάλα, το τυρί και οι ξηροί καρποί.

Υπάρχουν και πολλά φυτικά τρόφιμα που περιέχουν αξιόλογη ποσότητα πρωτεϊνών, όπως είναι τα όσπρια, τα καρύδια, το κακάο, τα αμύγδαλα, τα φιστίκια κλπ., αλλά αυτά δεν μπορούν ν' αντικαταστήσουν απόλυτα τα ζωικά τρόφιμα που περιέχουν περισσότερες και καλύτερης ποιότητας πρωτεΐνες. Για να εξασφαλίσει ο άνθρωπος όλες τις πρωτεΐνες του τρώγοντας φυτικές τροφές, χρειάζεται πολύ μεγάλες ποσότητες και πολλές ποικιλίες απ' αυτές.

Προκειμένου για τα παιδιά, το γάλα αποτελεί την καλύτερη πηγή πρωτεϊνών. Ένα κιλό αγελαδινό γάλα προσφέρει 33 γραμμ. πρωτεϊνών καλής ποιότητας.

Αλλά παραδείγματα τροφίμων που περιέχουν αρκετή ποσότητα πρωτεϊνών είναι: Ένα αυγό (50 γραμμ.) προσφέρει 6 γραμμ. πρωτεΐνη. Ένα μοσχάρισιο μπιφτέκι ή μια μπριζόλα ψαχνή (που ζυγίζει 150 γραμμ.) προσφέρει 24 γραμμ. πρωτεΐνης. Ένα πιάτο φασόλια σούπα (65 γραμμ. ξερά) μας δίνει περίπου 12 γραμμ. πρωτεΐνη, ενώ ένα πιάτο φακής 14 γραμμ. πρωτεΐνη.

Ένα μικρό παιδί, π.χ. ηλικίας 2 χρόνων χρειάζεται 44 γραμμ. πρωτεΐνης κάθε μέρα. Αν παίρνει ένα κιλό γάλα αγελάδας στο 24ωρο, είτε αυτούσιο είτε με μορφή κρέμας, ρυζόγαλου, γιαουρτιού ή πουρέ, εξασφαλίζει από αυτό 33 γραμμ. πρωτεΐνη καλής ποιότητας. Τα υπόλοιπα 11 γραμμ. θα τα συμπληρώσει εύκολα με ένα αυγό (6 γραμμ. πρωτεΐνης) με τη σούπα, το κρέας, το ψωμί, τα ζυμαρικά κλπ.. Τα παιδιά που είναι κάτω των 6 χρόνων, παίρνουν σχεδόν αποκλειστικά ζωικές πρωτεΐνες.

Μετά την ηλικία των 6 χρόνων, ο ανθρώπινος οργανισμός χρειάζεται 40-50 γραμμ. πρωτεΐνης ζωικής προελεύσεως, το υπόλοιπο δε μπορεί να το εξασφαλίσει με τα όσπρια, το ψωμί, τα ζυμαρικά, τους ξηρούς καρπούς και γενικά τα φυτικά τρόφιμα.

Για τους ενήλικους υπολογίζεται ότι το μισό περίπου από τις πρωτεΐνες που χρειάζονται καθημερινά πρέπει να είναι ζωικές, δηλαδή να προέρχεται από κρέας, ψάρια, γάλα, τυρί, αυγά.



ΥΔΑΤΑΝΘΡΑΚΕΣ

Οι υδατάνθρακες αποτελούν το δεύτερο είδος των απαραίτητων για τον οργανισμό ουσιών και μάλιστα από την άποψη της ποσοτικής καταναλώσεως έρχονται πρώτοι. Κάθε ενήλικος άνθρωπος καταναλώνει 300-500 γραμμ. υδατάνθρακες κάθε μέρα, που του προσφέρουν ενέργεια 1200-2000 θερμίδων.

Ένα γραμμάριο υδατανθράκων όταν καίγεται στον οργανισμό αποδίδει κατά μέσον όρο ενέργεια 4 θερμίδων. Οι θρεπτικές αυτές ουσίες καίγονται στον οργανισμό με μεγάλη ευκολία και προσφέρουν έτσι ενέργεια που εξυπηρετεί τις ανάγκες της μυϊκής εργασίας, γι' αυτό θεωρούνται ότι είναι οι θρεπτικές ουσίες της εργασίας.

Τους υδατάνθρακες που χρειάζεται ο οργανισμός τους παίρνει κυρίως από τα φυτικά τρόφιμα που είναι πλούσια σε τέτοια συστατικά.

Υπάρχουν πολλών ειδών υδατάνθρακες. Οι κυριότεροι είναι:

- 1) Το σταφυλοζάχαρο ή γλυκόζη που υπάρχει κυρίως στα φρούτα και προ παντός στα σταφύλια.
- 2) Το οπωροζάχαρο ή φρουκτόζη που επίσης υπάρχει στα φρούτα.
- 3) Το καλαμοζάχαρο ή ζαχαρόζη που υπάρχει στο ζαχαροκάλαμο και τα κοκκινογούλια. Είναι η κοινή ζάχαρη που χρησιμοποιούμε.
- 4) Το γαλακτοζάχαρο ή λακτόζη που υπάρχει στο γάλα.
- 5) Το άμυλο που υπάρχει άφθονο στα δημητριακά, τα όσπρια, τα ζυμαρικά, το ρύζι, τα κάστανα, τις πατάτες και άλλους καρπούς.
- 6) Το γλυκογόνο που υπάρχει στα κρέατα και στο συκώτι.
- 7) Η κυτταρίνη που υπάρχει στα όσπρια, τα λαχανικά, τα φρούτα, τους φλοιούς των δημητριακών κλπ. και αποτελεί το κύριο συστατικό του τοιχώματος των φυτικών κυττάρων. Η κυτταρίνη δεν πέπτεται σχεδόν καθόλου στο πεπτικό σύστημα του ανθρώπου και αποβάλλεται με τα κόπρανα, ενώ τα φυτοφάγα ζώα μπορούν να την πέψουν. Χρησιμεύει όμως στον άνθρωπο γιατί απ' τη μια δίνει όγκο στην τροφή του κι απ' την άλλη ερεθίζει το έντερο και προκαλεί τις κινήσεις του, με τις οποίες αποβάλλονται τα περιττώματα και προλαβαίνετε η δυσκοιλιότητα. Η πολλή κυτταρίνη όμως μπορεί να βλάψει το έντερο όταν υπάρχουν ορισμένες παθήσεις του, και δεν πρέπει να χρησιμοποιείται τότε σε μεγάλες ποσότητες.

Αν από τα παραπάνω είδη υδατανθράκων αφαιρέσει κανείς την λακτόζη, που υπάρχει στο γάλα και το γλυκογόνο που υπάρχει στο κρέας και το συκώτι τα οποία δεν παίζουν μεγάλο ρόλο στη διατροφή του ανθρώπου, γιατί τρώγονται σε μικρές ποσότητες, όλοι οι υπόλοιποι υδατάνθρακες υπάρχουν στις φυτικές τροφές. Οι τροφές αυτές είναι και οι φτηνότερες, γι' αυτό εύκολα κάθε άνθρωπος μπορεί να εξασφαλίσει τις ποσότητες υδατανθράκων που χρειάζεται ο οργανισμός του.

Μόνο η γλυκόζη και η φρουκτόζη μπορούν ν' απορροφηθούν από το έντερο του ανθρώπου αυτούσια, όπως προέρχονται από τη φύση.

Οι υπόλοιποι υδατάνθρακες πρέπει πρώτα να πεμφθούν και να διασπαστούν σε απλούστερες χημικές ενώσεις κι ύστερα ν' απορροφηθούν από το έντερο. Όπως είπαμε στο σχετικό κεφάλαιο, η πέψη των υδατανθράκων συντελείται με την επίδραση διάφορων ενζύμων, δηλαδή της πτυαλίνης του σάλιου, της παγκρεατικής διάστασης και των διάφορων «σακχαρασών» του εντερικού υγρού.

Μετά την απορρόφηση τους οι υδατάνθρακες ακολουθούν την κυκλοφορία της πυλαίας φλέβας, η οποία τους μεταφέρει στο συκώτι. Εκεί υφίστανται νέα χημική μεταβολή. Το συκώτι τους συνθέτει και πάλι και κατασκευάζει το γλυκολόνο, που αποταμιεύεται μέσα στο ίδιο το συκώτι και στους μύς του σώματος. Ανάλογα με τις ανάγκες του οργανισμού, το γλυκογόνο διασπάται σε γλυκόζη το οποίο καίγεται για να παράγει ενέργεια χρήσιμη για τη σωματική εργασία και για τη διατήρηση της θερμοκρασίας του σώματος.

Η γλυκόζη υπάρχει στο αίμα σαν απαραίτητο συστατικό του, σε αναλογία 0,80 έως 1,30 γραμμ. (το «σάκχαρον» της ιατρικής ορολογίας), που αυξάνει όταν υπάρχει «σακχαρώδης διαβήτης», οπότε μπορεί να βγαίνει από τον οργανισμό με τα ούρα («σακχαρουρία»)

Εδώ πρέπει να μιλήσουμε ιδιαίτερα για το άμυλο. Αυτό είναι ο υδατάνθρακας που χρησιμοποιείται από τον άνθρωπο σε κάπως μεγάλη αναλογία. Το άμυλο υπάρχει σε μεγάλες ποσότητες στο ψωμί, στο ρύζι, στα ζυμαρικά, τις πατάτες, τα όσπρια, τα κάστανα και άλλα τρόφιμα. Σχηματίζει μικρούς κόκκους, που περιβάλλονται από λεπτό στρώμα κυτταρίνης, η οποία όμως, όντας αδιάλυτη από τα πεπτικά υγρά, θα δημιουργούσε ανυπέρβλητη δυσκολία στην πέψη του αμύλου. Η δυσκολία αυτή παρακάμπτεται με το μαγείρεμα των τροφίμων ή με το ζύμωμα και ψήσιμο του ψωμιού που προκαλούν το σπάσιμο του περιβλήματος των αμυλοκόκκων κι έτσι διευκολύνουν πολύ την πέψη του αμύλου.

Στην Ελλάδα ειδικότερα, όπου οι λαϊκές τάξεις έχουν για βασικές τροφές το ψωμί, τα όσπρια, τις πατάτες και τα ζυμαρικά, το άμυλο αποτελεί την περισσότερο χρησιμοποιούμενη θρεπτική ουσία. Το άσπρο σιταρένιο ψωμί περιέχει άμυλο σε αναλογία 56%, το πιτυρούχο 48%, το καλαμποκίσιο 46%. Τα φασόλια περιέχουν άμυλο σε αναλογία 48%, οι φακές 51%, το αποφλοιωμένο ρύζι 78%, τα ζυμαρικά 68-77%, οι πατάτες 19%.

Η ποσότητα των υδατανθράκων που πρέπει να παίρνει ο άνθρωπος, δεν είναι σταθερή όπως των πρωτεϊνών. Όταν ο άνθρωπος κάνει σωματική εργασία και αυξάνουν οι ανάγκες του οργανισμού του σε θερμίδες, πρέπει να παίρνει μεγαλύτερες ποσότητες υδατανθράκων, που θα καλύψουν τις αυξημένες ανάγκες. Οπωσδήποτε οι υδατάνθρακες πρέπει να καλύπτουν περισσότερο από το μισό των καθημερινών αναγκών. Π.χ. ένας μέτρια εργαζόμενος άνθρωπος, που χρειάζεται 3.000 θερμίδες την ημέρα, πρέπει να παίρνει υδατάνθρακες αρκετούς, ώστε να του προσφέρουν 1.800-1.900 θερμίδες, δηλαδή 450-475 γραμμάρια.

Σύμφωνα με το κανονικό σιτηρέσιο που καθόρισε ο Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας, ο άνθρωπος που δεν εργάζεται και χρειάζεται 2.400 θερμίδες την ημέρα, πρέπει να παίρνει 350 γραμμάρια υδατάνθρακες, που του εξασφαλίζουν 1.435 θερμίδες (με βάση ότι 1 γραμμάριο αποδίνει 4,1 θερμίδες). Ο εργαζόμενος, που

χρειάζεται ημερησίως 3.400 θερμίδες, έχει ανάγκη να παίρνει 540 γραμμάρια υδατάνθρακες, που του προσφέρουν 2.214 θερμίδες.

Τελειώνοντας τα γενικά για τους υδατάνθρακες, πρέπει να σημειώσουμε ότι ο οργανισμός του ανθρώπου μπορεί ν' αποταμιεύσει τις θρεπτικές αυτές ουσίες με τη μορφή γλυκογόνου, αλλά όχι σε μεγάλες ποσότητες. Όταν οι υδατάνθρακες προσλαμβάνουν σε μεγαλύτερες ποσότητες απ' αυτές που χρειάζονται καθημερινά, τότε ο οργανισμός τους μετατρέπει σε λίπος, που αποταμιεύει σε διάφορα μέρη του σώματος. Αυτός είναι λοιπόν ο λόγος, για τον οποίο μπορεί να παχαίνει ένας άνθρωπος και όταν δεν τρώει λιπαρές ουσίες, αλλά καταναλώνει σε μεγάλες ποσότητες αμυλώδεις ή ζαχαρούχες τροφές π.χ. ζυμαρικά, ρύζι, όσπρια, ψωμί, πατάτες, σταφύλια, γλυκά κ.λ.π.



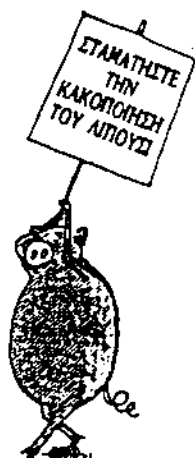
ΤΑ ΛΙΠΗ

Το τρίτο είδος των θρεπτικών ουσιών, τα λίπη, έχουν επίσης ιδιαίτερη σημασία στην κανονική διατροφή του ανθρώπου. Πρώτο, γιατί έχουν την μεγαλύτερη θερμοδυναμική αξία, αφού ένα γραμμάριο λίπος προσφέρει στον οργανισμό 9 θερμίδες. Δεύτερο, γιατί μερικά λίπη είναι φορείς βιταμινών Α και D, τις οποίες το μωρουνόλαδο (άλλο είδος λίπους) τις περιέχει σε πολύ μεγάλες ποσότητες. Τρίτο, γιατί τα λίπη σχηματίζουν στον οργανισμό μαλακά στρώματα, τα οποία περιβάλλουν και προστατεύουν διάφορα ευγενή όργανα, όπως τα νεφρά, τα σπλάχνα της κοιλιάς κλπ.. Ακόμα, τα λίπη προσφέρουν μεγάλη υπηρεσία στη μαγειρική, δίνοντας ευχάριστη οσμή και γεύση σε πολλά φαγητά.

Πολλά από τα λίπη έχουν ζωική προέλευση, όπως το βούτυρο, το χοιρινό λίπος, το λίπος του αυγού, το ψαρόλαδο κλπ.. Μερικά φυτά όμως έχουν την ικανότητα να συνθέτουν και να αποταμιεύουν διάφορα λίπη, από τα οποία ο άνθρωπος χρησιμοποιεί πολλά, όπως είναι το ελαιόλαδο, το σουσαμέλαιο και διάφορα άλλα σπορέλαια. Πρέπει να εξηγήσουμε ότι και τα διάφορα λάδια είναι λίπη, που στη συνηθισμένη θερμοκρασία είναι ρευστά, ενώ τα περισσότερα ζωικά λίπη είναι στερεά ή ημιστερεά.

Τα λίπη πέπτονται ευκολότερα, όταν λιώνουν στη θερμοκρασία του σώματος (37 βαθμούς), δηλαδή όταν μπαίνουν στο πεπτικό σύστημα. Επομένως τα λάδια είναι πιο εύπεπτα από τα ζωικά λίπη, από τα τελευταία δε το πιο εύπεπτο είναι το βούτυρο, που λιώνει στους 28-33 βαθμούς. Το χοιρινό λίπος (λιώνει στους 36-46 βαθμούς), το βοδινό (40-48 βαθμούς) και το πρόβιο (46-50 βαθμούς) είναι δύσπεπτα, γιατί δε λιώνουν και επομένως δε ρευστοποιούνται από τη θερμοκρασία του σώματος στο πεπτικό σύστημα. Αυτό έχει σαν συνέπεια να μην είναι αποτελεσματική η επίδραση των πεπτικών ενζύμων στα λίπη, όσο είναι στα λάδια και γενικά στα λίπη που λιώνουν σε χαμηλό σημείο θερμοκρασίας.

Όταν ο άνθρωπος τρώει στερεά λίπη με μεγάλο σημείο τήξεως, τότε τα πεπτικά ένζυμα επιδρούν μόνο στην εξωτερική στιβάδα των κομματιών του λίπους, ενώ το κεντρικό μέρος τους μένει άπεπτο. Η ανωμαλία αυτή γίνεται μεγαλύτερη, όταν ο άνθρωπος δε μασά καλά την τροφή του, γιατί τότε καταπίνει μεγαλύτερα κομμάτια λίπους.



Τα λίπη που τρώει ο άνθρωπος

Τα κυριότερα λίπη που χρησιμοποιεί καθημερινά ο άνθρωπος είναι:

1) Το βούτυρο, που παρασκευάζεται από το γάλα αγελάδας, κασίκας, προβατίνας ή βουβαλιού. Το βούτυρο είναι από τα πιο εύπεπτα λίπη, είναι πολύ νόστιμο και έχει ευχάριστη οσμή. Θεωρείται λοιπόν σαν το καλύτερο λίπος της μαγειρικής. Ακόμα περισσότερο εύπεπτο είναι το βούτυρο που περιέχεται στο γάλα σε αναλογία 3,55-4% και στην κρέμα (αφρόκρεμα ή ανθόγαλα) σε αναλογία 20-40%. Το βούτυρο περιέχει σημαντική ποσότητα βιταμινών Α και D, γι' αυτό το φρέσκο βούτυρο, το γάλα και η κρέμα αποτελούν για τον άνθρωπο μια πηγή με λίπος καλής ποιότητας και βιταμίνες Α και D.

Τα διάφορα είδη των τυριών περιέχουν επίσης σημαντική ποσότητα βουτύρου, ανάλογα με τον τρόπο της παρασκευής τους. Η κοινή φέτα, που χρησιμοποιείται πολύ στην Ελλάδα, όταν δεν είναι αποβουτυρωμένη, περιέχει βούτυρο σε αναλογία 20-30%. Το κεφαλοτύρι και το κασέρι 18-40%. Ορισμένα παχιά τυριά, που παρασκευάζονται από κρέμα περιέχουν μεγάλη ποσότητα βουτύρου (μπορεί να φτάσει μέχρι 80%).

2) Το λίπος του αυγού. Το αυγό και συγκεκριμένα ο κροκός, περιέχει σε σημαντική ποσότητα λίπος καλής ποιότητας και πολύ εύπεπτο. Ένα αυγό (50 γραμμ. περίπου) περιέχει 6 γραμμ. λίπος.





3) Το ελαιόλαδο αποτελείται σχεδόν κατά 100% από λίπος. Το λάδι αυτό έχει μεγάλη κατανάλωση στη χώρα μας, που έχει μεγάλη παραγωγή. Χρησιμοποιείται πολύ για τη βελτίωση της οσμής, της γεύσεως και της θρεπτικής αξίας πολλών τροφών, κατά το μαγείρεμα, το τηγάνισμα, στις σαλάτες, τα διάφορα γλυκά κλπ..

Το ελαιόλαδο, όταν υδρογονωθεί, αποκτά στερεά σύσταση και πουλιέται, με διάφορα ονόματα, σαν μαγειρικό λίπος. Συνήθως μάλιστα ανακατεύεται με μικρή ποσότητα βουτύρου (5%) για να αποκτά ευχάριστη οσμή. Το υδρογονωμένο αυτό λάδι πρέπει να έχει τη φυσική σύσταση του βουτύρου.

Το ελαιόλαδο και τα υδρογονωμένα ελαιόλαδα δεν περιέχουν βιταμίνες, όπως το βούτυρο και άλλα ζωικά λίπη. Υπάρχουν ειδικής παρασκευής υδρογονωμένα ελαιόλαδα, που διαφημίζουν ότι περιέχουν (με προσθήκη κατά το στάδιο παρασκευής τους) Α και D βιταμίνες, αλλά αυτό πρέπει να ελέγχεται από τις αρμόδιες κρατικές υπηρεσίες.

4) Το χοιρινό λίπος είναι μετά το βούτυρο, το περισσότερο προτιμώμενο ζωικό λίπος, γιατί είναι σχετικά φτηνό, διατηρείται εύκολα, και έχει ευχάριστη γεύση. Το λίπος αυτό, όταν είναι λιωμένο, έχει μεγάλη θρεπτική αξία και πουλιέται και με το όνομα λαρδί.

5) Το βοδινό και το πρόβιο λίπος (στέαρ). Το στέαρ αυτό περιέχει λίπη, άλλα με μεγάλο και άλλα με μικρό σημείο τήξεως. Η βιομηχανία (με ειδική κατεργασία) ξεχωρίζει τα δύο αυτά είδη και το μεν πρώτο μέρος χρησιμοποιείται για την κατασκευή κεριών ή σαπουνιού ή ακόμα και για την Παρασκευή τεχνητών μαγειρικών λιπών, το δε δεύτερο, που είναι σχεδόν ρευστό και λέγεται

ελαιομαργαρίνη, χρησιμοποιείται για την Παρασκευή μαργαρίνης καλής ποιότητας.

6) Υδρογονωμένα λίπη. Σχεδόν όλα τα λίπη είναι ρευστά και γι' αυτό ονομάζονται έλαια. Επειδή όμως ένα μέρος τους είναι απαραίτητο για την παρασκευή μαργαρίνης, έγινε μεγάλη προσπάθεια από τη βιομηχανία, που τελικά πέτυχε να μετατρέψει τα υγρά λάδια σε στερεά λίπη, με σύσταση βουτύρου, προσθέτοντας υδρογόνο στο ελαϊκό οξύ. Η κατεργασία αυτή λέγεται υδρογόνωση και τα λάδια, που με τον τρόπο αυτό μετατρέπονται σε στερεά ή ημιστερεά, λέγονται υδρογονωμένα.

Η υδρογόνωση επηρεάζει όχι μόνο τη φυσική σύσταση του λαδιού, αλλά βελτιώνει και την οσμή και γεύση του. Τα υδρογονωμένα λάδια γενικά αποτελούν ένα συστατικό της καθημερινής τροφής των ανθρώπων. Πρέπει όμως να παρασκευάζονται από λάδια κατάλληλα για τον άνθρωπο και η Παρασκευή τους να γίνεται με όλους τους κανόνες της επιστήμης, ώστε ν' απομακρύνονται όλες οι βλαβερές ουσίες.

Ακόμα και το ψαρόλαδο που δεν χρησιμοποιείται στο φαγητό γιατί έχει πολύ άσχημη οσμή και γεύση, μετατρέπεται με την υδρογόνωση σε κατάλληλο για το φαγητό και αποτελεί συστατικό της μαργαρίνης και των μαγειρικών λιπών, γιατί η υδρογόνωση όχι μόνο το μετατρέπει σε στερεά, αλλά αφαιρεί απ' αυτό και τη δυσάρεστη οσμή και γεύση.

7) Η μαργαρίνη ή τεχνητό βούτυρο, είναι μίγμα από διάφορα κατάλληλα για φαγητό λίπη. Μοιάζει, ως προς τη φυσική σύσταση, με το βούτυρο, αλλά δεν περιέχει βούτυρο γάλακτος ή περιέχει πολύ λίγο.

Σπάνια βρίσκει κανείς μαργαρίνη που να περιέχει ζωικά λίπη. Η κοινή μαργαρίνη περιέχει ελαιόλαδο, βαμβακέλαιο, φοινικέλαιο, σουσαμέλαιο και άλλα υδρογονωμένα λάδια, τα οποία θα δούμε πιο κάτω.

Για την Παρασκευή της μαργαρίνης γίνεται ανάμιξη των χρησιμοποιούμενων λιπών με ορισμένη ποσότητα γάλακτος. Το μίγμα αυτό υφίσταται ορισμένη κατεργασία, μέχρις ότου αποκτήσει τη σύσταση του βουτύρου. Στο μίγμα αυτό προστίθεται μια χρωστική ουσία (συνήθως καρωτίνη που είναι προβιταμίνη Α), για να του δώσει το χρώμα του βούτυρο, καθώς και διάφορες άλλες ουσίες, για να εξασφαλίσουν την καλύτερη συντήρηση, (συνήθως βενζοϊκό νάτριο) και για ν' αποκτήσει η μαργαρίνη καλή οσμή και γεύση.

Η μαργαρίνη όταν δεν περιέχει ζωικά λίπη, είναι πολύ φτωχή σε βιταμίνες Α και D.

Η μαργαρίνη πρέπει να συντηρείται κονσερβοποιημένη. Όταν επηρεάζεται από τον ατμοσφαιρικό αέρα και τον ήλιο παθαίνει εύκολα αλλοίωση και μεταβάλλεται η γεύση της. Είναι λοιπόν προτιμότερο ν' αγοράζει κανείς κονσέρβες μαργαρίνης και όχι μικρές ποσότητες <χύμα>.

8) Τα διάφορα μαγειρικά λίπη είναι στερεότερα από τη μαργαρίνη και παρασκευάζονται με την ανάμιξη διάφορων ζωικών και φυτικών λιπών και λαδιών, έτσι που ν' αποκτήσουν τη σύσταση του βουτύρου ή του χοιρινού λίπους. Για την παρασκευή των μαγειρικών λιπών χρησιμοποιούνται πολύ το στέρεο μέρος του στέατος που απομένει μετά την αφαίρεση της ελαιομαργαρίνης, καθώς και το βαμβακέλαιο, που είναι πολύ φτηνό. Τα λίπη και

λάδια που χρησιμοποιούνται για την παρασκευή των μαγειρικών λιπών πρέπει να μην είναι βλαβερά για την υγεία του ανθρώπου.

9) Τα διάφορα ψαρόλαδα είναι πρώτα τα λεγόμενα <ηπατέλαια>, που προέρχονται από το συκώτι διάφορων ψαριών. Πολλά ψάρια αποταμιεύουν μεγάλη ποσότητα λίπους σε μορφή λαδιού μέσα στο συκώτι τους.

Το γνωστό σε όλο τον κόσμο μουρουνόλαδο ή ψαρόλαδο προέρχεται από το συκώτι του μπακαλιάρου, ο οποίος λέγεται και γάδος ή ονίσκος. Το μουρουνόλαδο χρησιμοποιείται μόνο σαν φάρμακο, γιατί περιέχει μεγάλη ποσότητα βιταμινών Α και D, που είναι απαραίτητες, κυρίως για την σωματική ανάπτυξη των παιδιών. Μαζί με τις βιταμίνες όμως τα παιδιά που παίρνουν μουρουνόλαδο, εξασφαλίζουν και αξιόλογη ποσότητα λίπους (2 κουταλιές της σούπας προσφέρουν 30 γραμμ. λίπος, δηλαδή 270 θερμίδες).

Όλα τα λάδια, που προέρχονται από το συκώτι διάφορων ψαριών, περιέχουν σημαντική ποσότητα βιταμινών Α και D, όπως π.χ. το λάδι ιππόγλωσσου το λάδι από το συκώτι του καρχαρία κλπ. που χρησιμοποιούνται όπως το μουρουνόλαδο.

Εκτός όμως από τα ηπατέλαια, από ορισμένα ψάρια παρασκευάζονται τα λεγόμενα κητέλαια που προέρχονται κυρίως από το λίπος του σώματος της φάλαινας, της φώκιας του δελφινιού.

10) Το σουσαμέλαιο . Παίρνεται από τους κόκκους του σουσαμιού, που περιέχουν λάδι σε αναλογία 47-56%. Το λάδι αυτό είναι πολύ καλής ποιότητας και γεύσης και γι' αυτό χρησιμοποιείται στην Παρασκευή φαγητών και γλυκών. Σύμφωνα με το νόμο, η μαργαρίνη και τα μαγειρικά λίπη πρέπει να περιέχουν υποχρεωτικά ορισμένη ποσότητα σουσαμέλαιο για να βελτιώνει την ποιότητά τους.

11) Το λάδι σόγιας. Τα σπέρματα της σόγιας περιέχουν λάδι σε αναλογία 18%, το οποίο χρησιμοποιείται στη μαγειρική ραφινάρισμένο ή προστίθεται στη μαργαρίνη και τα μαγειρικά λίπη.

12) Το ηλιέλαιο. Προέρχεται από τα σπέρματα του ήλιου (ηλιοτρόπιο ή ηλίανθου) που περιέχουν λάδι σε αναλογία 30-40%.

13) Το βαμβακέλαιο προέρχεται από το βαμβακόσπορο, στον οποίο υπάρχει σε αναλογία 15-20%. Το λάδι αυτό καθαρίζεται και ύστερα χρησιμοποιείται σαν εδώδιμο ή προστίθεται στη μαργαρίνη και τα μαγειρικά λίπη. Στην Ελλάδα υπάρχει σχετικά μεγάλη παραγωγή βαμβακιού και επομένως και βαμβακέλαιου.

14) Το λινέλαιο υπάρχει στα σπέρματα του λιναριού σε αναλογία 30-40%. Δε χρησιμοποιείται πολύ για το φαγητό γιατί αλλοιώνεται εύκολα και αποκτά δυσάρεστη οσμή και γεύση.

15) Το καρυδέλαιο είναι πολύ καλής ποιότητας, αλλά είναι πολύ ακριβό και δεν έχει πρακτική σημασία.

16) Το κοκκόλιπος, που προέρχεται από τους καρπούς του κοκκοφοίνικα και το φοινικέλαιο ή φοινικοβούτυρο, που προέρχεται από τους καρπούς του ελαιοφοίνικα, χρησιμοποιούνται κυρίως από τους κατοίκους των τροπικών χωρών, αλλά αποτελούν και συστατικά της μαργαρίνης.

17) Το φυστικέλαιο προέρχεται από τους καρπούς της φιστικιάς που αποδίδουν 40% λάδι.

18) Το βούτυρο του κακάο προέρχεται από τα σπέρματα του κακάο, χρησιμοποιείται μόνο στη ζαχαροπλαστική και στην παρασκευή φαρμάκων και καλλυντικών.

Οι ανάγκες του ανθρώπου σε λίπη

Δεν είναι δύσκολο να προμηθευτεί ο άνθρωπος την ποσότητα του λίπους που χρειάζεται καθημερινά ο οργανισμός του. Υπάρχουν δε πολλά άτομα που τρώνε καθημερινά πολύ μεγάλες ποσότητες λίπους, με επακόλουθο να παχαίνουν διαρκώς.

Ο ενήλικος άνθρωπος χρειάζεται καθημερινά 70-100 γραμμ. λίπος, δηλαδή την ίδια περίπου με την ποσότητα των αναγκαίων πρωτεϊνών. Κατά τις ψυχρές εποχές του χρόνου ο οργανισμός χρειάζεται περισσότερα λίπη, γιατί έχουν μεγάλη θερμοδυναμική αξία και εξυπηρετούν την ανάγκη της παραγωγής μεγαλύτερης ποσότητας θερμότητας. Γι' αυτό όταν το κλίμα είναι ψυχρό τα λίπη τρώγονται με μεγαλύτερη όρεξη και πέπτονται ευκολότερα. Αυτός είναι ο λόγος για τον οποίο στις ψυχρές χώρες γίνεται μεγαλύτερη κατανάλωση λιπαρών τροφών ενώ στις τροπικές χρησιμοποιούνται μικρές ποσότητες λίπους και κυρίως φυτικού. Οι Εσκιμώοι που ζουν πάνω στους πάγους, τρώνε μεγάλες ποσότητες ζωικού λίπους ενώ οι ιθαγενείς των θερμών χωρών τρέφονται κυρίως με φυτικά τρόφιμα.



Από τη διαφορά αυτή προήλθε και η διαφορετική ικανότητα στην πέψη των λιπών που έχουν οι διάφοροι λαοί. Αλλά και ανάμεσα σε άτομα του ίδιου λαού, υπάρχουν μεγάλες διαφορές στην ικανότητα της πέψης των λιπών. Υπάρχουν άνθρωποι που τρώνε ευχαρίστως ένα ολόπαχο κομμάτι χοιρινό κρέας και το χωνεύουν θαυμάσια, ενώ άλλοι δεν μπορούν να φάνε ούτε λίγο παχύ χοιρινό. Η διαφορά αυτή οφείλεται στην ποσότητα των πεπτικών ενζύμων, που παράγει το πεπτικό σύστημα κάθε ανθρώπου. Επίσης άνθρωποι που έχουν κακή λειτουργία του συκωτιού ή του πάγκρεας, δύσκολα μπορούν να χωνέψουν τα πολλά λίπη, γιατί οι ουσίες αυτές πέπτονται με τη χολή, που παράγει το συκώτι, και με την παγκρεατική λίπανση.

Η τροφή που περιέχει πολλά λίπη, ικανοποιεί γρήγορα το αίσθημα του κορεσμού, δηλαδή κάνει τον άνθρωπο να χορταίνει γρήγορα. Αυτός είναι ο λόγος για τον οποίο δεν πρέπει ν' αρχίζει κανείς το γεύμα του με λιπαρές τροφές που κόβουν την όρεξη. Οι παχιές τροφές που περιέχουν πολλά λίπη, είναι σχετικά δύσπεπτες και παραμένουν στο στομάχι αρκετές ώρες. Γι' αυτό, γενικά ο άνθρωπος που τρώει σ' ένα φαγητό αρκετά λίπη, αργεί να ξαναπεινάσει. Έτσι, όταν κανείς θέλει να διατηρηθεί χορτάτος επί αρκετές ώρες, πρέπει να τρώει τροφή με αρκετά λίπη.

Τα λίπη που παίρνει ο άνθρωπος με τις τροφές του, όταν είναι περισσότερα από το κανονικό, αποταμιεύονται σε διάφορα μέρη του σώματος. Ακόμα, όπως αναφέραμε στο προηγούμενο κεφάλαιο και οι υδατάνθρακες όταν παίρνονται σε μεγάλες ποσότητες και δεν καίγονται όλοι στους μυς, για να εξυπηρετήσουν τις ανάγκες της σωματικής εργασίας, μετατρέπονται σε λίπος και αποταμιεύονται έτσι μαζί με το περισσευούμενο λίπος της τροφής. Τα αποθέματα λίπους του ανθρώπου σχηματίζονται συνήθως στην κοιλιά, γύρω στα νεφρά, γύρω στην καρδιά, κάτω από το δέρμα και σε άλλα σημεία του σώματος. Όταν το πάχος αυτό των αποθεμάτων σε λίπος είναι πολύ, δημιουργείται η παχυσαρκία, που δεν είναι καθόλου ευχάριστη και αποτελεί συχνά την αιτία πολλών ανωμαλιών του οργανισμού. Είναι λοιπόν βασικό για όλους τους ανθρώπους να



φροντίζουν να μην τρώνε πολλά λίπη και υδατάνθρακες γιατί οδηγούν στην παχυσαρκία, που σχετικά εύκολα μπορεί να προληφθεί, αλλά δύσκολα θεραπεύεται. Στο κεφάλαιο παχυσαρκία θα αναφερθούμε εκτενέστερα.

Η ΧΟΛΗΣΤΕΡΟΛΗ



Πολλοί άνθρωποι πήγαν στο γιατρό τους, επειδή είχαν ορισμένες ενοχλήσεις και εκείνος τους συνέστησε να εξετάσουν την χοληστερίνη του αίματος, με αποτέλεσμα να βρεθεί αυξημένη.

Η χοληστερίνη υπάγεται στις ουσίες που λέγονται λιποειδή. Υπάρχει, μαζί με τα λίπη, στις λιπαρές τροφές και γι' αυτό κρίναμε σκόπιμο να την εξετάσουμε στο κεφάλαιο αυτό με τα λίπη. Είναι ένα πολύτιμο συστατικό του οργανισμού και υπάρχει φυσιολογικά στο αίμα σε ποσότητα 1,5 έως 2 γραμμ. στα χίλια. Είναι απαραίτητο συστατικό των ερυθρών αιμοσφαιρίων της χολής, της εγκεφαλικής ουσίας, της ύλης των νεύρων, του ιστού των ωθηκών, των επινεφριδίων κλπ. και υπάρχει σχεδόν σε όλα τα κύτταρα του οργανισμού.

Οι λίθοι που σχηματίζονται μέσα στη χοληδόχο κύστη (χολόλιθοι) αποτελούνται από μεγάλη ποσότητα χοληστερίνης, η οποία είναι σαν κερί και μπορεί να είναι ανάμικτη και με άλλα στερεά συστατικά, όπως είναι τα άλατα του ασβεστίου.

Κατά την αρτηριοσκλήρωση, στα σημεία της βλάβης των αρτηριών, που μπορούν να είναι πυκνότερα ή αραιότερα και άλλοτε μεγάλη και άλλοτε μικρή έκταση, υπάρχουν μικροί σωροί κρυστάλλων χοληστερίνης, μέσα στο αρτηριακό τοίχωμα. Μερικοί μάλιστα παραβάλλουν τη χοληστερίνη της αρτηριοσκλήρωσης με τη σκουριά των σιδερένιων σωλήνων και λένε ότι η χοληστερίνη κάνει τις αρτηρίες εύθραυστες, όπως η σκουριά μπορεί να τρυπήσει τους σιδερένιους σωλήνες.

Αυτό βέβαια δεν είναι απόλυτα σωστό, γιατί ναι μεν οι αρτηρίες χάνουν την ελαστικότητα και την αντοχή τους και μπορούν να σπάσουν κάποτε εκεί που υπάρχουν οι αρτηριοσκληρωτικές βλάβες, που περιέχουν χοληστερίνη, αλλά δεν έχει ακόμα αποδειχτεί ότι φταίει μόνο η χοληστερίνη για τις βλάβες αυτές.

Η χοληστερίνη του αίματος αυξάνει πολύ, στους ανθρώπους που πάσχουν από αρτηριοσκλήρωση, υπέρταση, στηθάγχη, χολολιθίαση, αποφρακτικό ίκτερο, ζαχαρώδη διαβήτη, υποθυρεοειδισμό, λιποειδική νέφρωση, διάφορες παθήσεις του συκωτιού, κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης και σε μερικές άλλες η χοληστερίνη του αίματος μπορεί να φτάσει μέχρις 3, 4, 5 ή και περισσότερα γραμμάρια στα χίλια.

Στα πειραματόζωα, ιδίως τα κουνέλια, όταν τους δίνεται τροφή που περιέχει πολλή χοληστερίνη, δημιουργείται αρτηριοσκλήρωση και, στα σημεία που τα τοιχώματα των αρτηριών τους παθαίνουν σκλήρυνση, μαζεύεται χοληστερίνη που μοιάζει με κολλημένο κερί. Όσον αφορά τον άνθρωπο όμως, δεν έχει αποδειχτεί μέχρι σήμερα, ότι η πολλή χοληστερίνη της τροφής του είναι αποκλειστικά υπεύθυνη για την αρτηριοσκλήρωση. Δεν αποκλείεται, όταν

συνηθίζει κανείς να τρώει καθημερινά, επί πολλά χρόνια πολλές λιπαρές τροφές, που περιέχουν και τη χοληστερίνη, να έχει σαν συνέπεια τη σκλήρυνση των αρτηριών του, που μπορεί να εκδηλωθεί με διάφορων ειδών συμπτώματα. Στην Κίνα όπου οι άνθρωποι έχουν σαν κύρια τροφή το ρύζι και τρώνε ελάχιστες τροφές με χοληστερίνη, η αρτηριοσκλήρωση και όλες οι παθήσεις που οφείλονται σ' αυτή (στηθάγχη, υπέρταση, έμφραγμα του μυοκαρδίου, εγκεφαλική αιμορραγία κλπ.) είναι πολύ σπάνιες, τουλάχιστον πριν από τα γεράματα, ενώ στις πολιτισμένες χώρες της Ευρώπης και της Αμερικής, που η τροφή είναι πλούσια σε λίπη και λιποειδή, η αρτηριοσκλήρωση εκδηλώνεται, με διάφορα συμπτώματα, πολλές φορές και πριν από το 40^ο έτος της ηλικίας.

Η χοληστερίνη υπάρχει στις τροφές που περιέχουν ζωικά λίπη. Πολλή χοληστερίνη περιέχουν ο κρόκος του αυγού, το βούτυρο, το χοιρινό λίπος, τα μυαλά, τα κρέατα, ιδίως τα παχιά, το γάλα. Τα φυτικά τρόφιμα δεν περιέχουν χοληστερίνη και λέγεται φυτοστερίνη, αλλά αυτή, από όσα σχετικά είναι γνωστά μέχρι σήμερα, δεν μετατρέπεται στον οργανισμό σε χοληστερίνη.

Ο άνθρωπος που τρώει μικτή κανονική τροφή, εισάγει στον οργανισμό του καθημερινά, λιγότερο από μισό γραμ. χοληστερίνης. Όταν όμως τρώει πολλές λιπαρές ζωικές τροφές, τότε μπορεί να εισάγει στον οργανισμό του την ημέρα, 1-1/2 γραμ. χοληστερίνη ή και περισσότερο.

Φαίνεται ότι ο οργανισμός του ανθρώπου και των ζώων έχει την ικανότητα να φτιάχνει μόνος του χοληστερίνη από άλλες ουσίες των τροφών, γι' αυτό και όταν ακόμα κανείς παίρνει τροφές που δεν περιέχουν χοληστερίνη, βλέπουμε ότι η χοληστερίνη του αίματος του δε λιγοστεύει. Αυτό αποδεικνύεται από τα φυτοφάγα ζώα που, ενώ δεν παίρνουν χοληστερίνη με την τροφή τους, εν τούτοις ο οργανισμός τους σχηματίζει μεγάλες ποσότητες, που είναι απαραίτητες για τις κανονικές λειτουργίες του. Η κότα αποτελεί ένα καλό παράδειγμα της σύνθεσης της χοληστερίνης από τον οργανισμό, γιατί, ενώ δεν παίρνει σχεδόν καθόλου χοληστερίνη με την τροφή της, όμως γεννάει κάθε μέρα ένα αυγό, που περιέχει στον κρόκο του 0,20 γραμ. χοληστερίνη, ποσότητα πολύ μεγάλη για ένα μικρό ζώο.

Αυτός είναι λοιπόν ο λόγος, για τον οποίο πολλοί άνθρωποι, που έχουν αυξημένη χοληστερίνη (υπερχοληστεριναιμία), βλέπουν ότι δεν κατεβαίνει στο φυσιολογικό, παρά το ότι κάνουν αυστηρή δίαιτα και αποφεύγουν όλες τις τροφές που περιέχουν χοληστερίνη. Η δίαιτα όμως αυτή, όχι βέβαια σχολαστικά αυστηρή, χρειάζεται, γιατί όταν παίρνει κανείς κάθε μέρα με την τροφή του μεγάλη ποσότητα χοληστερίνης, τότε η χοληστερίνη του αίματος του ανεβαίνει περισσότερο.

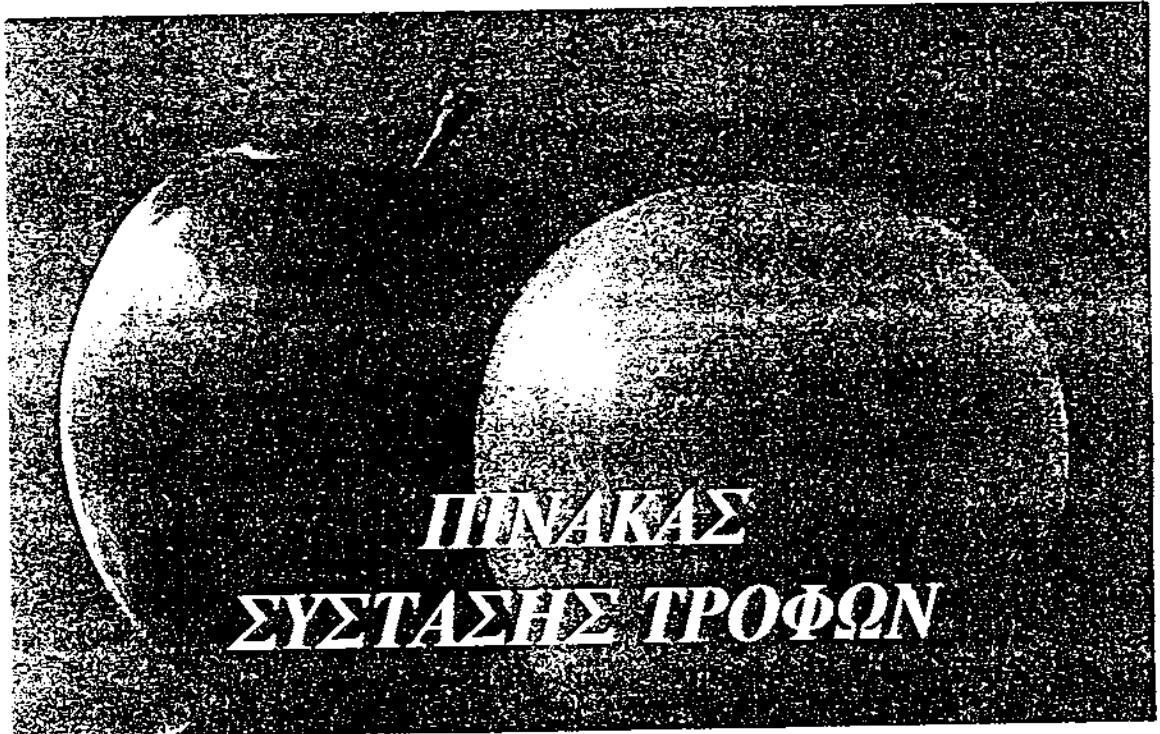
Υπάρχουν όμως και αρρώστιες, στις οποίες η χοληστερίνη του αίματος πέφτει πολύ κάτω από το φυσιολογικό, όπως ο καρκίνος, η βαριά φυματίωση, η βαριά καρδιακή ανεπάρκεια, ο τύφος και άλλα λοιμώδη νοσήματα, η λοιμώδη ηπατίτιδα (καταρροϊκός ίκτερος), η κίρρωση του ήπατος κλπ. Πολλές φορές η μεγάλη πτώση της τιμής της χοληστερίνης προμηνύει κακή έκβαση της αρρώστιας.



ΠΟΣΕΣ ΘΡΕΠΤΙΚΕΣ ΟΥΣΙΕΣ ΠΕΡΙΕΧΟΥΝ ΤΑ ΔΙΑΦΟΡΑ ΤΡΟΦΙΜΑ

Αφού μιλήσαμε αρκετά για τις θρεπτικές ουσίες που χρειάζεται ο οργανισμός και πριν δούμε τα διάφορα ανόργανα άλατα, που επίσης είναι απαραίτητα για την εξασφάλιση της κανονικής αναπύξεως και λειτουργίας του οργανισμού, είναι σκόπιμο να δούμε πόσες θρεπτικές ουσίες, δηλαδή πρωτεΐνες, λίπη, και υδατάνθρακες, περιέχουν τα διάφορα τρόφιμα που τρώμε και πόσες θερμίδες μπορούν να προσφέρουν αυτά στον οργανισμό μας.

Για το σκοπό αυτό, θα παραθέσουμε εδώ ένα μεγάλο πίνακα, που περιλαμβάνει τη σύνθεση των περισσότερων τροφίμων. Τον πίνακα αυτό θα τον χρειαστούμε πολλές φορές, για να δούμε την αξία των διαφόρων τροφίμων, που φτιάχνουν το καθημερινό σιτηρέσιο του ανθρώπου. Κάθε αναγνώστης θα μπορεί, χρησιμοποιώντας τα στοιχεία του πίνακα, να βρει πόσες πρωτεΐνες, λίπη, υδατάνθρακες αλλά και χοληστερόλη παίρνει κάθε μέρα με τις τροφές του πόσες θερμίδες του προσφέρουν αυτές, αρκεί να έχει πάντοτε υπ' όψη ότι 1 γραμμάριο πρωτεΐνες αποδίδει 4 θερμίδες, 1 γραμμάριο λίπους 9 θερμίδες και 1 γραμμάριο υδατανθράκων 4 θερμίδες.



Στους πίνακες που ακολουθούν, οι θερμίδες εκφράζονται σε Kcal, οι πρωτεΐνες, τα λίπη και οι υδατάνθρακες σε γραμμάρια και η χοληστερίνη σε mg.

Τρόφιμο	Ποσότητα	Θερμίδες	Πρωτεΐνες	Λίπος	Υδατάνθρακες	Χοληστερίνη
Αβοκάντο	1 μέτριο (170 γρ.)	306	3.6	27.0	12.0	0
Αγγούρι	½ τεμάχιο (50 γρ.)	8	0.5	0.1	1.6	0
Αγκινάρες (κατεψυγμένες, μόνο η καρδιά)	85 γρ.	32	2.3	0.4	6.6	0
Αγκινάρες (φρέσκες, καθαρισμένες, ψημένες)	100 γρ.	44	2.8	0.2	9.9	0
Αλάτι	1 κ. γλυκού	0	0.0	0.0	0.0	0
Αλεύρι (που φουσκώνει μόνο του)	1 φλιτζάνι τσαγιού	436	12.0	1.2	94.4	0
Αλεύρι (για όλες τις χρήσεις)	1 φλιτζάνι τσαγιού	400	11.6	1.1	86.2	0
Αλεύρι Σκόλεως	100 γρ.	350	11.4	1.7	74.8	0
Αλεύρι Σόγιας	100 γρ.	380	41.1	12.0	33.3	0
Αλεύρι (σταρένιο σκληρό)	100 γρ.	365	11.8	1.2	74.5	0
Αλεύρι ψαμιού	1 φλιτζάνι τσαγιού	409	13.2	1.2	83.7	0
Αλεύρι (σταρένιο μαλακό)	100 γρ.	364	9.7	1.0	76.9	0
ALL BRAN (40% BRAN, KELLOG'S)	28 γρ.	93	3.6	0.5	22.2	0
ALL BRAN (40% BRAN, KELLOG'S)	1 φλιτζάνι τσαγιού.	118	4.5	0.6	27.8	0
Αμύγδαλα αλμυρά	12 τεμάχια (15 γρ.)	93	2.8	8.5	2.9	0
Αμυγδαλωτά	100 γρ.	475	11.0	30.3	43.0	108
Ανανάς (σε κονσέρβα με ζάχαρη)	1 φλιτζάνι (255 γρ.)	199	0.9	0.3	51.5	0
Ανανάς (φρέσκος)	1 φλιτζάνι κομματάκια	77	0.6	0.7	19.2	0
Αντζούγες (φιλέτο χωρίς λάδι)	3 τεμάχια (12 γρ.)	21	2.3	1.2	0.1	2
Αντζούγιας Πάστα	1 κ. γλυκού (7 γρ.)	14	1.4	0.8	0.3	2
Αρακάς βρασμένος	2/3 φλιτζ. τσαγιού (100 γρ.)	71	5.4	0.4	12.1	0
Αρακάς φρέσκος	3/4 φλιτζ. τσαγιού (100 γρ.)	84	6.3	0.4	14.4	0
Αρακάς (κατεψυγμένος)	3/5 φλιτζ. τσαγιού (100 γρ.)	81	5.4	0.5	14.3	0

Τρόφιμο	Ποσότητα	Θερμίδες	Πρωτεΐνες	Λίπος	Υδατάνθρακες	Χοληστερίνη
Αρακάς (κονσέρβα)	3/5 φλιτζ. τσαγιά (100 γρ.)	47	2.9	0.3	8.6	0
Αρνάκι (μπούτι, ωμό)	100 γρ.	239	18.0	18.0	0.0	70
Αρνάκι μπούτι (ψητό, μόνο ψαχνό)	50 γρ. ψημένο (1 φέτα)	96	13.8	4.7	0.0	30
Αρνάκι μπούτι (ψητό με το πάχος του)	100 γρ. ψημένο	242	20.6	18.8	0.0	70
Αρνάκι (ωμό με το λίπος του)	100 γρ.	377	15.0	35.0	0.0	120
Αρνάκι (ωμοπλάτη, ψητό με το πάχος του)	100 γρ. ψημένο	339	22.4	27.0	0.0	70
Αρνίσια γλώσσα	100 γρ.	254	20.5	18.2	0.5	35
Αρνίσια παιδάκια	100 γρ. ψημένα	423	20.3	37.2	0.0	70
Αρνίσια συκαταριά (ωμή)	100 γρ.	136	21.0	3.9	2.9	120
Αρνίσιο συκάπι (ωμό)	100 γρ.	136	21.0	3.9	2.9	100
Αστακός (φρέσκος ή κατεψυγμένος)	100 γρ.	91	16.9	1.9	0.5	200
Αυγό (μόνο ο κρόκκος)	1 τεμάχιο	63	2.8	5.6	0.1	272
Αυγό (βραστό ή τηγανισμένο σε TEFAL)	1 τεμάχιο 50 γρ.	79	6.1	5.6	0.6	274
Αυγό (τηγανισμένο με λάδι)	1 τεμάχιο	83	5.4	6.4	0.5	274
Αυγό, μόνο το ασπράδι	1 τεμάχιο	16	3.4	0.0	0.4	0
Αχλάδι (κομπόστα με ζάχαρι)	1 φλιτζάνι (255 γρ.)	188	0.5	0.3	48.9	0
Αχλάδι (κομπόστα χωρίς ζάχαρι)	1 φλιτζάνι (244 γρ.)	71	0.5	0.1	19.1	0
Αχλάδι φρέσκο	1 τεμάχιο (160 γρ.)	98	0.7	1.0	25.1	0
Βασιλικός(Σηρός)	1 κ. γλυκού (1 γρ.)	4	0.2	0.1	0.9	0
Βερμούτ Σηρό	100 γρ.	105	0.0	0.0	1.0	0
Βερύκκοκα (κονσέρβα με ζάχαρι)	4 μισά τεμάχια (90 γρ.)	75	0.5	0.1	19.3	0
Βερύκκοκα (κονσέρβα χωρίς ζάχαρι)	4 μισά τεμάχια (90 γρ.)	20	0.6	0.0	4.9	0
Βερύκκοκα (φρέσκα)	3 τεμάχια	51	1.5	0.4	11.8	0
Βούτυρο μαγειρικής (ανάμικτο)	100 γρ.	890	0.0	99.0	0.0	0
Βούτυρο φρέσκο	5 γρ. (1 κ. γλυκού)	36	0.0	4.1	0.0	11
Βότκα	28 γρ.	65	0.0	0.0	0.0	0
Γαλακτομπούρεκο	100 γρ.	220	6.1	11.1	23.5	100

Προϊόν	Ποσότητα	Θερμίδες	Πρωτεΐνες	Λίπος	Υδατάνθρακας	Χοληστερίνη
Γαλοπούλα (ψητό μούτι, χωρίς πέτσα)	100 γρ.	187	28.6	7.2	0.0	85
Γαλοπούλα (ψημένη ολόκληρη, με πέτσα)	100 γρ.	208	28.1	6.4	0.0	82
Γαλοπούλα (ψητή, το άσπρο, χωρίς πέτσα)	100 γρ.	157	29.9	3.5	0.0	69
Γαρίδες (κατεψυγμένες, μόνο ψαχνό)	100 γρ.	116	24.2	1.1	0.7	150
Γαρίδες τηγανιτές	100 γρ.	225	20.4	10.6	10.0	120
Γαρίδες φρέσκες ωμές	100 γρ.	91	18.8	0.8	1.5	150
Γάλα (Εβαπορέ με 2% λιπαρά)	2 κ. σουπας (32 γρ.)	29	2.1	1.2	3.2	9
Γάλα (Εβαπορέ πλήρες)	2 κ. σουπας (32 γρ.)	42	2.1	2.4	3.2	9
Γάλα (Εβαπορέ πλήρες)	½ φλιτζάνι (126 γρ.)	169	8.6	9.5	12.7	37
Γάλα (1% λιπαρά)	1 φλιτζάνι (244 γρ.)	102	8.0	2.6	11.7	10
Γάλα (0% λιπαρά)	2 κ. σουπας (32 γρ.)	25	2.4	0.1	3.6	1
Γάλα (0% λιπαρά)	1 φλιτζάνι (244 γρ.)	86	8.4	0.4	11.9	4
Γάλα (πλήρες 3.5% λιπαρά)	1 φλιτζάνι (244 γρ.)	150	8.0	8.0	11.0	34
Γάλα σκόνη (σποβουτυρωμένο)	1/4 φλιτζανιού (30 γρ.)	109	10.9	0.2	15.6	6
Γιαούρτι (ηρόβειο, πλήρες)	1 φλιτζάνι (227 γρ.)	156	8.0	7.4	10.6	29
Γιαούρτι (με 2% λιπαρά)	1 φλιτζάνι (227 γρ.)	139	8.0	4.5	14.0	14
Γιαούρτι με φρούτα	3/4 φλιτζανιού (170 γρ.)	190	7.0	4.0	32.0	22
Γιαούρτι (με 0 λιπαρά)	1 φλιτζάνι (227 γρ.)	92	8.5	0.5	13.0	4
Γιαουρτόπιττα	100 γρ.	340	6.1	16.2	45.0	77
Γιαρμάς (κομπόστα σε νερό)	1 φλιτζάνι (244 γρ.)	58	1.1	0.1	14.9	0
Γιαρμάς (κομπόστα με ζάχαρη)	1 φλιτζάνι (256 γρ.)	190	1.2	0.3	51.0	0
Γιαρμάς φρέσκας	1 μέτριο τεμάχιο	37	0.6	0.1	9.7	0
Γίδα, ωμή	100 γρ.	165	18.7	9.4	0.0	85
Γκαζόζα (Σπράιτ, Σέβεν-απ τύπου ΛΑΠ)	360 γρ. (1 κουτάκι)	3	0.0	0.0	0.0	0
Γκαζόζα (τύπου Σπράιτ, Σέβεν-απ κτλ)	360 γρ. (1 κουτάκι)	144	0.0	0.0	36.0	0

Τρόφιμα:	Ποσότητα	Θερμίδες	Πρωτεΐνες	Λίπος	Υδατάνθρακας	Χοληστερίνη
Γκρέϊπ-φρούτ	½ τεμάχιο (118 γρ.)	39	0.8	0.1	9.9	0
Γλυκό Πάστα φρούτου	1 κομμάτι	105	2.0	4.0	17.0	25
Γλυκό Πουτίγκα	1 μικρό κομμάτι.	130	2.0	7.0	15.0	85
Γλυκό Ραβανί	1 μικρό κομμάτι	115	3.0	2.0	22.0	105
Γλυκόζη	100 γρ.	318	0.0	0.0	34.0	0
Δαμάσκηνα ξερά	10 τεμάχια (84 γρ.)	201	2.2	0.4	52.7	0
Δαμάσκηνα φρέσκα	1 τεμάχιο (66 γρ.)	36	0.5	0.4	3.6	0
Δίπλες	100 γρ.	280	4.2	14.7	15.1	37
Ελαιόλαδο	1 κ. σούπας (14 γρ.)	119	0.0	14.0	2.0	0
Ελιές μέτριες μαύρες	3 τεμάχια	67	0.4	7.1	1.7	0
Ελιές πράσινες	100 γρ.	75	1.0	8.0	1.0	0
Ελιές πράσινες μέτριες	2 τεμάχια	15	0.2	1.6	2.2	0
Ζαμπόν εντελώς άπαχο	2 φέτες (75 γρ.)	167	29.0	4.8	3.0	5
Ζαμπόν (καπνιστό, κονσερβας)	100 γρ.	289	18.0	12.0	1.0	55
Ζάχαρι καφέ	1 κ. σούπας (14 γρ.)	52	0.0	0.0	13.4	0
Ζάχαρι άσπρη	1 κ. γλυκού	16	0.0	0.0	4.0	0
Ζάχαρι άσπρη	½ φλιτζάνι (100 γρ.)	385	0.0	0.0	99.5	0
Ζελατίνη (ξηρή, σε φύλλα)	100 γρ.	335	85.6	0.1	2.0	0
Ζελέ Φρούτων (με ζάχαρι)	1 φλιτζάνι	180	3.0	0.2	42.0	0
Ηλιέλαιο	1 κ. σούπας	120	0.0	13.6	2.0	0
Θυμάρι	1 κ. γλυκού (1 γρ.)	4	0.1	0.1	0.9	0
Καβούρι (βραστό ή ψητό, μόνο ψαχνό)	100 γρ.	93	17.5	2.0	2.5	95
Καβούρι Κονσερβας	½ φλιτζάνι (85 γρ.)	86	14.8	1.9	2.9	36
Κακκάο	1 κ. γλυκού	8	0.5	0.2	2.3	0
Κακκάο (1/3 φλιτζανιού)	28 γρ.	115	7.6	3.6	12.3	0
Καλαμαράκια (κονσερβας με νερό)	85 γρ.	45	7.0	1.0	2.0	47
Καλαμαράκια (φρέσκα ή κατεψυγμένα)	85 γρ.	65	11.0	1.0	2.0	43
Καλαμποκάλευρο	28 γρ.	101	27	1.1	30.5	0
Καλαμποκέλαιο	1 κ. σούπας (14 γρ.)	120	0.0	14.0	2.0	0

Προϊόν	Ποσότητα	Ενεργός Υδρογόνο	Πρωτεΐνη	Λίπος	Υδατάνοργανα	Σάκχαρα
Καλαμπόκι (καθαρισμένο κονσέρβας)	100 γρ	60	1.8	0.4	14.8	0
Καλαμπόκι (κατεψυγμένο)	100 γρ.	88	3.1	0.7	21.1	0
Καραβίδες (βραστές ή ψητές)	100 γρ.	72	14.5	0.5	1.2	96
Καραμέλλες	30 γρ.	120	1.0	3.0	22.0	0
Καρότα βραστά	100 γρ.	31	0.9	0.2	7.1	0
Καρότα φρέσκα	100 γρ.(1 μεγάλο)	42	1.1	0.2	9.7	0
Καρπούζι	160 γρ.	50	1.0	0.7	11.5	0
Καρπούζι (σε φέτες 10Χ20 εκατοστά)	1 φέτα	240	4.5	2.0	52.0	0
Καρύδα σε τρίμα	2 κτ.σούπας (11 γρ.)	53	0.4	3.6	4.8	0
Καρύδια	7 τεμάχια	45	0.0	5.0	1.0	0
Καρύδια (Ψύχα)	1 κ.σούπας (8 γρ.)	49	1.1	4.8	1.2	0
Καρυδόπιττα	100 γρ.	270	4.6	8.1	45.0	80
Καταικάκι (ωμό, με κόκκαλο)	100 γρ	124	21.4	3.6	0.0	45
Καφές AMARETTO	2 κ. γλυκού	50	0.0	2.0	7.0	0
Καφές χωρίς ζάχαρη	1 φλιτζάνι τσαγιού.	3	0.0	0.0	0.8	0
Κάρβυ(Σκόνη)	1 κ. γλυκού(2 γρ.)	6	0.3	0.3	1.2	0
Κάστανα	3 μικρά(15 γρ.)	29	0.4	0.2	6.2	0
Κέϊκ με σοκολάτα	100 γρ.	380	6.2	18.0	52.0	98
Κεράσια (κομπόστα σε φυσικό χυμό)	1/2 φλιτζάνι (122 γρ.)	43	0.9	0.1	10.9	0
Κεράσια (φρέσκα)	10 τεμάχια (68 γρ.)	49	0.8	0.7	11.3	0
Κεφτέδες, σπιτικοί	28 γρ.	78	5.0	5.5	1.9	4
Κέτσαπ	1 κ. σούπας.	16	0.3	0.1	3.8	0
Κολοκύθια βραστά	1 φλιτζάνι κομμένα	22	0.5	0.0	5.0	0
Κολοκύθια ωμά	100 γρ.	15	0.8	0.1	3.5	0
Κοτόπουλο (βραστό με πέτσα)	100 γρ.	219	24.7	12.6	0.0	78
Κοτόπουλο πανέ	100 γρ.	269	28.6	14.9	3.2	90
Κοτόπουλο (ψητό χωρίς πέτσα)	100 γρ.	190	28.9	7.4	0.0	89
Κοτόπουλο (ψητό με πέτσα)	100 γρ.	239	27.3	13.6	0.0	88

Τρόφιμο	Ποσότητα	Θερμίδες	Πρωτεΐνες	Λίπος	Υδατάνθρακας	Χοληστερίνη
Κατόπουλο (ψητό, μπουτί χωρίς πέτσα)	100 γρ.	205	27.4	9.7	0.0	93
Κατόπουλο (από με τη πέτσα του)	100 γρ.	247	20.0	18.0	0.0	65
Κατόπουλο (από χωρίς πέτσα)	100 γρ.	121	20.0	4.0	0.0	50
Κατόπουλο (αχάρας, το άσπρο, χωρίς πέτσα)	100 γρ.	173	30.9	6.3	0.0	85
Κουάκερ	1 κ.σούπας (2.4 γρ.)	10	0.3	0.2	1.7	0
Κουκιά ξερά	100 γρ.	328	25.0	1.2	51.8	0
Κουνέλι ψημένο	100 γρ.	177	30.9	5.0	0.0	65
Κουνέλι άπαχο ωμό	100 γρ.	124	21.9	4.0	0.1	80
Κουνουπίδι ωμό	100 γρ.	27	2.7	0.2	5.2	0
Κουνουπίδι βρασμένο	100 γρ.	22	2.3	0.2	4.1	0
Κουραμπιές	1 τεμάχιο	302	4.7	17.1	32.4	55
Κόκα-κόλα λαϊτ	1 κουτάκι(360 γρ.)	1	0.0	0.0	0.1	0
Κόκα-κόλα(πλήρης)	1 κουτάκι(370 γρ.)	154	0.0	0.0	40.0	0
Κόρν-μπήφ (κονσέρβας)	57 γρ.	141	15.0	8.7	1.7	145
Κόρν-Φλάουρ	100 γρ.	354	0.6	0.7	89.0	0
Κόρν-Φλέικς	1 φλιτζάνι τσαγιού.	88	1.8	0.1	19.5	0
Κρασί γλυκό 18 βαθμών	103 γρ.	153	0.1	0.0	11.4	0
Κρασί ξηρό(12 βαθμών)	102 γρ.	80	0.2	0.0	3.4	0
Κράκερς (ΓΚΡΑΧΑΜ)	2 τεμάχια(14 γρ.)	60	1.0	1.0	10.8	0
Κράκερς αλμυρά	2 τεμάχια μικρά(6 γρ.)	26	0.6	0.6	4.4	3
Κρεμμύδι (αποξηραμένο σε νιφάδες)	1 κ.σούπας	15	0.3	0.1	3.3	0
Κρεμμύδι φρέσκο ή ξερό	100 γρ.(1 μέτριο)	38	1.5	0.1	8.7	0
Κρέμα γάλακτος (25% λιπαρά)	1 κ. σούπας(15 γρ.)	37	0.4	3.8	0.5	13
Κρέμα (από πλήρες γάλα, έτοιμη)	100 γρ.	111	3.5	3.9	15.5	18
Κετσίνια άσπρα	1 τεμάχιο(6 γρ.)	23	0.7	0.2	4.5	0
Κεουσαάν με τυρί και αυγό	1 τεμάχιο 125 γρ	369	12.8	24.7	24.3	216
Κιζάνι φρέσκο	100 γρ.	57	0.3	0.3	14.9	0

Τρόφιμο	Ποσότητα	Ενεργειακές	Πρωτεΐνες	Λίπος	Υδατάνθρακες	Χοληστερίνη
Λαγός αμέσ	100 γρ.	159	20.4	8.0	0.0	120
Λαχανακια Ξαυξέλλων	100 γρ.	37	3.7	0.3	7.3	0
Λάχανο αμέσ	100 γρ.	24	1.3	0.2	5.4	0
Λάχανο Ξαυξέμενο	100 γρ.	20	1.1	0.2	4.3	0
Λάχανο Ξινό Ξαυξέμενο	100 γρ.	28	3.2	0.7	4.0	0
Λάχανο Ξινό αμέσ	100 γρ.	38	4.2	0.8	6.0	0
Λαζάνι	1 τεμάχιο (60 γρ.)	17	0.6	0.0	5.4	0
Λουκάνικα γαρνά	28 γρ.	118	4.6	10.6	0.8	22
Λουκάνικα (Γουανγκούρτης)	100 γρ.	256	14.2	20.5	2.7	45
Λουκάνικα	100 γρ.	300	0.6	1.0	76.7	0
Μαγιονέζα	100 γρ.	693	1.4	77.0	2.8	75
Μαγιονέζα	1 κουούπας	99	0.2	11.0	0.4	10
Μαϊντανός	100 γρ.	44	3.6	0.6	8.5	0
Μακαρόνια Ξαυξέμενα	1 φλιτζάνι τσαγιού	206	7.3	0.7	41.5	0
Μανιτάρια κοντέρβας	90 γρ. (1/3 φλιτζανιού)	17	1.1	0.2	2.3	0
Μανιτάρια φρέσκα	100 γρ. (10 μικρά)	28	2.7	0.5	4.4	0
Μανιτάρια	1 μέτριο (84 γρ.)	37	0.5	0.2	9.4	0
Μαργαρίν (καφέ)	100 γρ.	164	0.0	0.0	7.9	0
Μαργαρίνη SFT	1 κ.γλυκού(5 γρ.)	34	0.0	4.0	0.0	0
Μαρμελάδα Λεπ	1 κουούπας	55	0.1	0.1	14.2	0
Μαρμελάδα Ξέλλυ	1 κουούπας	55	0.0	0.0	14.1	0
Μαρμελάδα Γουόττου	1 κουούπας	56	0.2	0.1	14.0	0
Μαρούλι φρέσκα	100 γρ.	15	1.2	0.2	2.5	0
Μαρτίν Ντραΐ (κοκτέιλ)	100 γρ.	140	0.1	0.0	0.3	0
Μελιτζάνα ψητή	100 γρ.	19	1.0	0.2	4.1	0
Μελιτζάνες αμέσ	100 γρ.	25	1.2	0.2	5.8	0
Μελιμοκάρονια	1 τεμάχιο	325	2.5	15.2	11.0	0
Μέλι	1 κουούπας	61	0.1	0.0	16.5	0
Μηλόπιτα	1 κομμάτι 100 γρ	330	3.0	13.0	53.0	10
Μήλο (Καθαραααμένο βάρος 125 γρ.)	1 τεμάχιο	72	0.2	0.4	19.0	0

Τρόφιμο	Ποσότητα	Θερμίδες	Πρωτεΐνες	Λίπος	Υδατάνθρακες	Χοληστερίνη
Μήλο (με φλούδι Βάρους 140 γρ.)	1 τεμάχιο.	81	0.3	0.5	21.1	0
Μιλ-Φεϊγ	100 γρ.	340	5.4	21.8	33.0	70
Μοσαχάρισα αλλαντικά (άπαχο)	57 γρ.	372	23.0	30.0	0.0	95
Μοσαχάρισα γλώσσα ωμό	100 γρ.	160	23.9	6.0	1.0	120
Μοσαχάρισα νεφρά ωμό	100 γρ.	113	16.6	4.6	0.1	375
Μοσαχάρισα σπλήνα ωμή	100 γρ.	104	18.1	3.0	0.1	335
Μοσαχάρισα Μπριζόλα (με πέτσα και λίπος)	100 γρ. ψημένη	385	23.0	31.5	0.0	84
Μοσαχάρισα μπριζόλα (άπαχη)	58 γρ. ψημένη	125	19.5	6.1	0.0	84
Μοσαχάρισα μπριζόλα	83 γρ. ψημένη	264	22.9	18.4	0.0	84
Μοσαχάρισο Μπιφτέκι (εντελώς άπαχο)	100 γρ.	216	27.0	11.5	0.0	65
Μοσαχάρισο Μπιφτέκι	100 γρ.	286	24.5	20.3	0.0	80
Μοσαχάρισο σικώπ (τηγαντό)	100 γρ.	229	26.0	10.5	5.5	375
Μοσαχάρισο σικώπ (ψητό)	100 γρ.	140	20.0	4.0	2.0	255
Μοσαχάρισο σικώπ (ωμό)	100 γρ.	140	19.9	3.8	5.3	185
Μοσαχάρισο φιλέτο (χωρίς πέτσα, ψημένο)	68 γρ.	139	23.7	4.1	0.0	35
Μοσαχάρισος κιμάς (ωμός χωρίς λίπος)	100 γρ.	197	19.0	14.0	0.0	90
Μοσαχάρι (Ψητό με το πάχος του)	100 γρ.	298	29.6	19.0	0.0	90
Μοσαχάρι πλευρές (άπαχο, ψημένο)	100 γρ.	385	27.0	16.5	0.0	90
Μοσαχάρι στήθος ωμό	100 γρ.	346	27.9	25.2	0.0	90
Μοσαχάρι ψητό (Στρογγυλό με πάχος)	100 γρ.	216	27.0	11.1	0.0	90
Μοσαχάρι ωμό χωρίς λίπος	100 γρ.	197	19.0	14.0	0.0	90
Μοσαχάρι (άπαχο, κοκκινιστό)	108 γρ.	228	36.0	8.4	0.0	120
Μουσακάς	100 γρ.	367	8.0	35.0	5.0	85
Μουσλι	100 γρ.	368	12.9	7.5	66.2	0
Μουστάρδα	1 κ. γλυκού	4	0.2	0.2	0.3	0
Μουστάρδα σκόνη	1 κ. γλυκού	9	0.5	0.	0.3	0
Μπακλαβάς	100 γρ.	407	6.1	19.0	56.0	18
Μπανάνα	1 μετρίου μεγέθους	105	1.2	0.6	26.7	0

Τρόφιμο	Ποσότητα	Θερμίδες	Πρωτεΐνες	Λίπος	Υδατάνθρακες	Χοληστερίνη
Μπάμιες Ψημένες	100 γρ.	29	2.0	0.3	6.0	0
Μπάμιες ωμές	½ φλιτζάνι(95 γρ.)	26	1.5	0.2	5.7	0
Μπέικον με μέτρια λιπαρά	2 φέτες (28 γρ.)	165	2.3	15.7	0.0	15
Μπέικον άπαχο	2 φέτες (28 γρ.)	153	2.6	14.3	0.0	11
Μπισκότα γλυκά (διαμέτρου 6 εκ.)	1 τεμάχιο	138	3.0	6.5	17.0	3
Μπισκότα σοκολάτας	100 γρ.	525	5.7	27.6	67.4	12
Μπίρα(4.5 αλκ.βαθμών)	360 γρ.(1 κουτάκι)	148	0.9	0.0	13.2	0
Μυαλά ωμά	85 γρ.	106	8.8	7.3	0.7	1785
Μύδια (μόνο ψαγνό, κονσερβας)	100 γρ.	114	18.2	1.1	1.5	150
Μύδια (μόνο ψαγνό, φρέσκα)	100 γρ.	100	14.5	1.0	3.3	45
Νεκταρίνιο	1 τεμάχιο(136 γρ.)	67	1.3	0.6	16.0	0
Ντολμαδάκια κονσερβας	100 γρ.	260	12.0	8.0	45.0	15
Ντόνατς	100 γρ.	349	6.0	15.8	48.8	0
Ντρέσινγκ σαλάτας (Thousand Island)	1 κοφτή κ.σούπας	59	0.1	5.6	2.4	0
Ντρέσινγκ σαλάτας (Vinaigrette)	1 κ.σούπας 16 γρ.	72	0.0	8.0	0.4	0
Ψύδι	1 κ.σούπας	2	0.0	0.0	1.0	0
Ουίσκι	28 γρ.	65	0.0	0.0	0.0	0
Ούζο	28 γρ.	65	0.0	0.0	0.0	0
Παγωτό βανίλια	100 γρ.	180	4.9	7.6	24.2	175
Παγωτό Παρφέ	284 γρ.	460	10.0	11.0	81.0	88
Παγωτό Πύραυλος	142 γρ.	230	6.0	7.0	35.0	20
Παγωτό σοκολάτα	100 γρ.	234	4.9	11.0	31.0	210
Παγωτό Φρούτων	193 γρ.	247	0.8	0.0	62.9	0
Παξιμαδάκια (Κρίς Πιρόλς Πιτυρούχα)	1 τεμάχιο	39	1.5	0.5	7.5	0
Παστέλι	100 γρ.	420	7.9	23.5	49.0	2
Πατάτες (βρασμένες, χωρίς φλούδα)	100 γρ.	65	1.9	0.1	14.5	0
Πατάτες (Πηγαντές, κατεψυγμένες)	100 γρ.	142	2.4	5.0	23.2	5
Πατάτες (πηγαντές σπιτικές)	10 τεμάχια(50 γρ.)	137	2.1	6.6	18.0	3

Τρόφιμο	Ποσότητα	Θερμίδες	Πρωτεΐνες	Λίπος	Υδατάνθρακες	Χοληστερίνη
Πατάτες (τσιπς)	10 τεμάχια	113	1.1	8.0	10.0	5
Πατάτες ωμές	100 γρ.	76	2.1	0.1	17.1	0
Πατζάρια βραστά σε φέτες	1 φλιτζάνι	70	2.0	0.2	16.0	0
Πατζάρια, μόνο τα φύλλα	100 γρ.	27	2.0	0.3	5.6	0
Πατζάρια ωμά, τα κεφάλια	100 γρ.	42	1.6	0.1	9.6	0
Πάπια Ψητή με πέτσα	100 γρ.	337	19.0	28.4	0.0	84
Πάπρικα	1 κ. γλυκού	6	0.3	0.3	1.2	0
Πάστες ζυμαρικών (βρασμένες)	1 φλιτζάνι τσαγιού	175	4.0	1.0	37.0	0
Πελόνι με φλούδι	100 γρ.	20	0.6	0.2	4.6	0
Πιπεριές πράσινες	1 τεμάχιο(100 γρ.)	22	1.2	0.2	4.8	0
Πιπέρι	1 κ. γλυκού	5	0.2	0.1	1.4	0
Πίκλες μεγάλες	1 τεμάχιο.	10	0.5	0.2	2.0	0
Πίτσα με τυρί	1/8 μεγάλης	153	8.0	5.4	18.4	20
Ποπ-Κόρν	1 φλιτζάνι(14 γρ.)	54	1.8	0.7	10.7	200
Πορτοκάλι φρέσκο	1 τεμάχιο(140 γρ.)	65	1.4	0.1	16.3	0
Πράσσο φρέσκο	100 γρ.	52	2.2	0.3	11.2	0
Ραδίκια ωμά	100 γρ	20	1.8	0.3	3.8	0
Ραπανάκια φρέσκα	100 γρ.(10 μικρά)	17	1.0	1.0	3.6	0
Ρεβίθια βρασμένα	100 γρ.	179	10.2	2.4	30.3	0
Ριζάλευρο	1 φλιτζάνι(125 γρ.)	479	7.5	0.4	107.0	0
Ρίγανη	1 κ. γλυκού(2 γρ.)	5	0.2	0.2	1.0	0
Ρούμι	28 γρ.	65	0.0	0.0	0.0	0
Ρύζι άσπρο, κοινό (βρασμένο)	150 γρ.	164	3.0	0.2	36.3	0
Ρύζι καφέ (βρασμένο)	150 γρ.	178	3.8	0.9	38.2	0
Ρύζι PARBOILED (βρασμένο)	150 γρ.	159	3.2	0.2	35.0	0
Ρύζι σε νιφάδες	1 φλιτζ. τσαγιού	115	2.0	0.1	26.0	0
Ρύζι (ωμό, αποφλοιωμένο)	100 γρ.	362	7.6	0.3	79.4	0

Τρόφιμο	Ποσότητα	Θερμίδες	Πρωτεΐνες	Λίπος	Υδατάνθρακες	Χοληστερίνη
Σαλάμι Αέρος	10 γρ.(1 φέτα)	41	2.3	3.4	0.2	15
Σαλάμι Μπύρας	23 γρ.(1 φέτα)	55	3.3	4.3	0.5	13
Σαλάμι χοιρινό	23 γρ.(1 φέτα)	57	3.2	4.6	0.5	18
Σομπάνια	120 γρ. (1 ποτ. κρασιού)	84	0.2	0.0	3.0	0
Σάλτσα Σόγιας	1 κ.σούπας	11	1.6	0.0	1.5	0
Σάλτσα Ταμπάσκο	1 κ.γλυκού	0	0.1	0.0	0.1	0
Σάλτσα Τεριγιάκι	1 κ.σούπας	15	1.1	0.0	2.9	0
Σέλινο αμό (τα φύλλα μόνο)	1 κοτσάνι(50 γρ.)	8	0.4	0.1	2.0	0
Σέλινο βραστό	100 γρ.	14	0.8	0.1	3.1	0
Σέλινο φρέσκο (οι ρίζες μόνο)	100 γρ.	45	2.0	0.3	8.8	0
Σιμιγδάλι	100 γρ.	362	10.3	0.8	76.0	0
Σκόρδο αποξηραμένο	3 γρ.	9	0.5	0.0	2.0	0
Σκόρδο ξερό	100 γρ.	129	5.3	0.2	29.3	0
Σογιέλαιο	1 κ.σούπας	120	0.0	14.0	0.0	0
Σοκολάτα γάλακτος	100 γρ.	503	6.0	32.1	55.7	1000
Σοκολάτα πικρή (BITTER)	100 γρ.	471	2.0	29.8	62.7	1200
Σούπα από βοδινό έτοιμη	1 φλιτζάνι(240 γρ.)	16	2.7	0.5	0.1	75
Σούπα Σπαράγγια έτοιμη	1 φλιτζάνι(244 γρ.)	87	2.3	4.1	10.7	5
Σούπα Κρεμμυδιού	½ φλιτζάνι(113 γρ.)	38	0.8	2.9	2.8	0
Σούπα με ρύζι	1 φλιτζάνι	115	6.0	4.0	13.0	0
Σούπα ντομάτας με νερό	1 φλιτζάνι(244 γρ.)	86	2.1	1.9	16.6	0
Σούπα χορταρικών	1 φλιτζάνι	72	2.1	1.9	12.0	0
Σόγια (σε κόκκους)	100 γρ.	331	34.9	18.1	34.8	0
Σπανάκι φρέσκο αμό	100 γρ.	26	3.2	0.3	4.3	0
Σπανάκι βρασμένο	½ φλιτζάνι(90 γρ.)	21	2.7	0.5	3.2	0
Σπανάκι κατεψυγμένο	½ φλιτζάνι(100 γρ.)	23	3.0	0.3	3.8	0
Σπαράγγια κονσερβας	½ φλιτζάνι(100 γρ.)	16	1.8	0.2	2.6	0
Σπαράγγια ψημένα	100 γρ.	20	2.2	0.2	3.6	0
Σπραϊτ	1 κουτάκι 365 γρ.	142	0.0	0.0	36.0	0
Σταφίδες (Κορινθιακές)	100 γρ.	302	3.4	0.5	79.5	0
Σταφίδες (με κουκούτσι)	100 γρ.	296	2.5	0.5	78.5	0
Σταφύλια	160 γρ.	114	1.1	0.9	28.4	0
Στρείδια κονσερβας (ψαχνό και ζουμι)	100 γρ.	76	8.5	2.2	4.8	230
Στρείδια χωρίς κέλυφος	100 γρ.	68	9.0	1.6	4.8	250

Τρόφιμο	Ποσότητα	Θερμίδες	Πρωτεΐνες	Λίπος	Υδατάνθρακες	Χοληστερίνη
Συκατάκια Κότας (μαγειρεμένα)	100 γρ.	165	26.5	4.5	3.0	450
Συκατάκια Κότας ωμά	100 γρ.	141	22.0	4.0	2.6	200
Σύκα ξερά	1 τεμάχιο(20 γρ.)	48	0.6	0.2	12.0	0
Σύκα φρέσκα	1 μέτριο(50 γρ.)	37	0.4	0.2	9.6	0
Τζιν	28 γρ	65	0.0	0.0	0.0	0
Τζιντζερ είλ	1 φιάλη	71	0.0	0.0	18.0	0
Τομάτα (κονσέρβας πάστα)	½ φλιτζάνι	107	4.4	0.5	24.3	0
Τομάτα (κονσέρβας αποφλοιωμένη)	100 γρ.	19	0.9	0.2	4.3	0
Τομάτα φρέσκια	100 γρ.	22	1.1	0.2	4.5	0
Τόνικ γουότερ	122 γρ.	42	0.0	0.0	10.4	0
Τοσί	1 φλιτζάνι.	0	0.0	0.0	0.0	0
Τσέρρυ	60 γρ.	84	0.2	0.0	4.8	0
Τσιζ-Μπέργκερ	1 μέτριο 113 γρ.	295	16.0	14.1	26.5	37
Τσίλι(Σκόνη)	1 κγλυκού(3 γρ.)	8	0.3	0.4	1.4	0
Τσουρέκι πολίπκο	100 γρ.	400	7.5	14.0	66.0	105
Τυρί Γκούντα	28 γρ.	101	7.1	7.8	0.6	32
Τυρί Cottage 1% λιπαρά	110 γρ.	82	14.0	1.0	3.0	10
Τυρί Cottage 4% λιπαρά	100 γρ	104	12.5	4.6	2.7	17
Τυρί Ενταμ	28 γρ.	101	7.1	8.0	0.5	25
Τυρί Κάμανμπέρ	28 γρ	85	5.6	6.9	0.1	20
Τυρί Κρέμα	28 γρ. (2 κ.σούπας)	99	2.1	9.9	0.8	31
Τυρί Μοσαρέλλα	28 γρ.	80	5.5	6.1	0.6	22
Τυρί Μπρί	28 γρ.	95	6.0	8.0	0.1	28
Τυρί μυζήθρα άψηη	100 γρ.	86	17.0	0.3	2.7	12
Τυρί Παρμεζάνα σε τρίμα	1 κ. σούπας	33	2.1	1.5	0.2	3
Τυρί Προβολόνη	28 γρ.	100	7.3	7.6	0.6	20
Τυρί Ροκφόρ	28 γρ.	105	6.1	8.7	0.6	26
Τυρί Ρομάνο	28 γρ.	110	9.0	7.6	1.0	29
Τυρί Φέτα	28 γρ.	75	4.0	6.0	1.2	25
Φακές βρασμένες	100 γρ.	106	7.8	0.0	19.3	0
Φακές ωμές	100 γρ.	304	23.8	1.0	53.1	0
Φασολάκια πράσινα (ξηραμένα)	1 φλιτζάνι	25	2.0	0.3	6.0	0

Τρόφιμο	Ποσότητα	Θερμίδες	Πρωτεΐνες	Λίπος	Υδατάνθρακες	Χαμηλότερη
Φασολάκια πράσινα (ωμά)	100 γρ.	26	2.3	0.2	3.9	0
Φασόλια άσπρα ξερά	100 γρ.	338	21.3	1.6	61.6	0
Φασόλια ξερά βραστά	½ φλιτζάνι (100 γρ.)	118	7.8	0.6	21.2	0
Φασόλια σούπα	1 φλιτζάνι	190	8.0	5.0	30.0	0
Φάβα (ξερή, ωμή)	100 γρ.	339	24.0	2.2	58.2	0
Φουντούκια ψύχα	10-12 τεμάχια (15 γρ.)	97	1.6	9.5	3.0	0
Φράουλες (κατεψυγμένες χωρίς ζάχαρη)	1 φλιτζάνι (149 γρ.)	52	0.6	0.2	13.6	0
Φράουλες φρέσκες	1 φλιτζάνι (149 γρ.)	45	0.9	0.6	10.5	0
Φυστίκια	15 γρ. (30 τεμάχια)	88	2.9	8.0	2.8	0
Φυστίκια Αγίνης	100 γρ.	620	20.0	54.0	15.0	5
Χαβιάρι	10 γρ.	26	2.7	1.5	3.3	25
Χάμπουργκερ	85 γρ. (1 τεμάχιο)	224	21.8	14.5	0.0	110
Χάμπουργκερ (McDonald's, Big Mac)	1 τεμάχιο 215 γρ.	560	20.9	32.4	42.5	103
Χοιρινό Σικώπ, ωμό	100 γρ.	134	19.7	4.8	1.7	21
Χοιρινό (Μπριζόλες άπαχες με κόκαλα)	100 γρ.	260	16.0	21.0	0.0	80
Χοιρινό (Μπριζόλες χωρίς λίπος ή κόκαλο)	50 γρ.	130	15.0	7.0	0.0	40
Χοιρινό (ψητό, χωρίς ζουμί, μόνο ψαχνό)	70 γρ.	175	20.0	10.0	0.0	70
Χουρμάδες ξηροί	10 τεμάχια (83 γρ.)	228	1.6	0.4	61.0	0
Χόρτα βρασαμένα	100 γρ.	33	2.0	0.6	6.4	0
Χότ-Ντόγκ	100 γρ.	304	12.5	27.0	1.5	56
Χταπόδι, ωμό	100 γρ.	73	15.3	0.8	0.0	86
Χυμός (V8) Τομάτας	1 ποτήρι (242 γρ.)	53	1.3	0.1	10.7	0
Χυμός Ανανά	1 ποτήρι (250 γρ.)	139	0.8	0.2	34.4	0
Χυμός Γκρέϊπ-φρούτ	½ φλιτζάνι (124 γρ.)	46	0.9	0.1	11.4	0
Χυμός Λεμονιού	1 κουπί	4	0.1	0.0	1.3	0
Χυμός Μανταρίνι	1 ποτήρι (247 γρ.)	106	1.2	0.5	25.0	0
Χυμός Μήλου	1 ποτήρι (248 γρ.)	116	0.2	0.3	29.0	0
Χυμός Πορτοκαλιού	1 ποτήρι (248 γρ.)	111	1.7	0.5	25.8	0
Χυμός Σταφύλι	1 ποτήρι (253 γρ.)	155	1.4	0.2	37.9	0
Χυμός Τομάτας	1 ποτήρι (243 γρ.)	41	1.9	0.2	10.0	0

Τρόφιμο	Ποσότητα	Θερμίδες	Πρωτεΐνες	Λίπος	Υδατάνθρακες	Χοληστερίνη
Ψάρι Γλώσσα (φιλέτο κατεψυγμένο)	113 γρ.	80	17.7	0.8	0.6	59
Ψάρι Γλώσσα (φρέσκια, ωμή)	100 γρ.	68	14.9	0.5	0.0	50
Ψάρι Λιθρίνι ωμό	100 γρ.	105	24.5	0.5	0.0	40
Ψάρι Μπακαλιάρος (βραστός ή ψητός)	96 γρ.	162	26.1	5.6	0.0	50
Ψάρι Μπακαλιάρος (Παστός)	100 γρ.	130	29.0	0.7	0.0	82
Ψάρι Μπακαλιάρος (φρέσκος)	100 γρ.	78	17.6	0.3	0.0	50
Ψάρι Σιφίας ωμός	100 γρ.	118	19.2	4.0	0.0	43
Ψάρι Πέρκα ωμή	100 γρ.	93	19.2	12.9	0.0	43
Πέστροφα Καπνιστή	100 γρ.	155	20.9	7.3	0.0	40
Ψάρι Πέστροφα Ψητή	100 γρ.	208	24.6	11.4	0.0	30
Ψάρι Πέστροφα ωμή	100 γρ.	121	16.5	5.6	0.0	30
Ψάρι Ρέγγα Καπνιστή	100 γρ.	196	19.6	12.4	0.0	120
Ψάρι Ρέγγα (κονσέρβα με τομάτα)	100 γρ.	176	15.8	10.5	3.7	55
Ψάρι Σκουμπρί Καπνιστό	100 γρ.	219	23.8	13.0	0.0	80
Ψάρι Σκουμπρί Κονσέρβας	100 γρ.	192	20.2	11.7	0.0	80
Ψάρι Σκουμπρί φρέσκο	100 γρ.	188	18.7	12.0	0.0	80
Ψάρι Σολωμός Καπνιστός	100 γρ.	176	21.6	9.3	0.0	60
Ψάρι Σολωμός Κονσέρβας	100 γρ.	203	21.7	5.9	0.0	35
Ψάρι Σολωμός φρέσκος	100 γρ.	217	22.5	13.5	0.0	59
Ψάρι Συναγρίδα ωμή	100 γρ.	112	18.5	3.8	0.0	41
Ψάρι Τόννος (κονσέρβα με λάδι)	184 γρ.	386	47.0	15.1	0.0	55
Ψάρι Τόννος (κονσέρβα με νερό)	184 γρ.	230	50.0	3.5	0.0	50
Ψάρια Μαρίδες ωμές	100 γρ.	118	14.5	6.2	0.0	45
Ψάρια Μπαρμπούνια (ωμά)	100 γρ.	146	19.5	6.8	0.0	45
Ψάρια Σαρδέλες (σε κονσέρβα λαδιού)	100 γρ.	311	20.6	10.6	0.6	120
Ψάρια Σαρδέλλες (φρέσκες)	100 γρ.	160	19.2	8.6	0.0	85
Ψωμάκια (μικρά, ολόκληρα)	1 τεμάχιο 100 γρ.	269	6.8	0.5	53.0	0
Ψωμί άσπρο	1 φέτα (24 γρ.)	64	2.0	0.9	11.7	0
Ψωμί άσπρο για τούστ	1 φέτα (21 γρ.)	64	2.0	0.9	11.7	0
Ψωμί (ολικής αλέσεως)	1 φέτα (25 γρ.)	61	2.4	1.1	11.4	0
Ψωμί Γαλλικό	1 φέτα (25 γρ.)	70	2.4	1.0	12.6	0
Ψωμί Σικάλεως	1 φέτα (25 γρ.)	60	2.0	0.0	13.0	0
Ψωμί Σόγιας	1 φέτα (25 γρ.)	45	2.5	0.2	9.5	0
Ψωμί (από καλαμποκάλευρο)	1 μεγάλη φέτα (83 γρ.)	198	4.1	7.3	23.7	0

ΒΙΤΑΜΙΝΕΣ

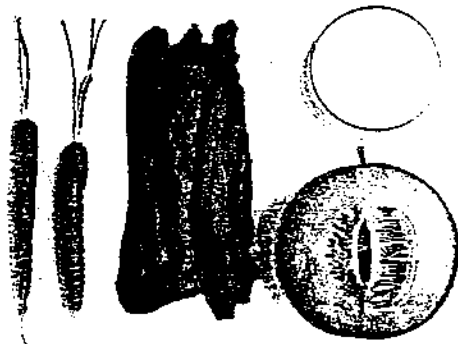
Οι ερευνητές που μελετούσαν τις αυθόρνητες έλλειψης θρεπτικών ουσιών έκαναν τις πρώτες ανακαλύψεις για τις βιταμίνες. Πολύ λίγα ήταν γνωστά για τη χημική δομή των βιταμινών και ήταν δύσκολο να τους δοθεί ένα επιστημονικό όνομα. Οι βιταμίνες πρωτοδιαιρέθηκαν σε λιποδιαλυτές Α και υδατοδιαλυτές Β, με βάση την ικανότητά τους να διαλύονται στα έλαια ή το νερό. Παραπέρα μελέτη αποκάλυψε

ότι κάθε ομάδα ήταν χωρισμένη από συνδυασμό πολλών ουσιών, που πήραν όνομα με τη σειρά από τα γράμματα του αλφαβήτου.

Οι κοινές βιταμίνες που είναι γνωστές σήμερα περιλαμβάνουν την Α, την ομάδα του συμπλέγματος Β, την C, D, E και Κ. Η ανάγκη κάθε μιας απ' αυτές τις βιταμίνες για την ανθρώπινη διατροφή έχει αποδειχτεί.

Λειτουργίες

- διατηρεί υγιείς τις επιφάνειες του κερατοειδή χιτώνα
- βασική για υγιές δέρμα, μαλλιά και επιθήλιο οργάνων
- σημαντική για το σχηματισμό οστών



Πηγές

- μοσχαρ. σκώτι
- ενισχυμένα προϊόντα γάλατος
- καρότα
- σκουροπράσινα φυλλώδη λαχανικά
- αβγά
- πεπόνια
- πορτοκάλια
- λιπαρά γάρια
- βερίκοκα

ΒΙΤΑΜΙΝΗ Α

Η βιταμίνη Α, της οποίας η πιο ενεργός μορφή είναι γνωστή σαν ρετινόλη, είναι βιταμίνη λιποδιαλυτή. Η βιταμίνη Α βρίσκεται σε αποθηκευμένη μορφή σε τροφές ζωικής προέλευσης. Βήτα-καροτίνη που μετατρέπεται σε βιταμίνη Α στο έντερο και το ήπαρ, υπάρχει στα κιτρινο-πορτοκαλί και σκουπράσινα λαχανικά και φρούτα.

ΒΙΤΑΜΙΝΕΣ ΣΥΜΠΛΕΓΜΑΤΟΣ Β

Είναι μια ομάδα στενά συγγενών ουσιών, υδατοδιαλυτών, που βρίσκονται συχνά σε τροφές ζωικής και φυτικής προέλευσης περιλαμβάνουν τη θειαμίνη, τη ριβοφλαβίνη, τη νιασίνη, τη βιταμίνη Β₆, το φυλλικό οξύ, το παντοθενικό οξύ και τη βιοτίνη. Η βιταμίνη Β₁₂ δε θεωρείται συνήθως μέρος των βιταμινών του συμπλέγματος Β. Επειδή οι βιταμίνες του συμπλέγματος Β δεν αποθηκεύονται στο σώμα, μια διατροφή

που περιέχει ανεπαρκείς ποσότητες, μπορεί να οδηγήσει σε συμπτώματα έλλειψης μέσα σε λίγους μήνες. Οι βιταμίνες του συμπλέγματος Β επίσης βοηθάνε τα ένζυμα (πρωτεΐνες που μεσολαβούν για τη διάσπαση, σύνθεση ή αλληλομετατροπή ουσιών στο σώμα) και εργάζονται από κοινού για να εκτελέσουν τις λειτουργίες τους, που περιγράφονται κάτω και απέναντι.

Λειτουργίες

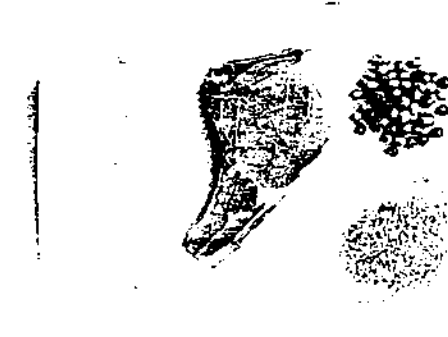
- ενεργεί σαν σπινένζυμο, βοηθώντας τη μετατροπή της γλυκόζης σε ενέργεια
- βασική για τη λειτουργία του νευρικού συστήματος και των μυών, συμπεριλαμβανομένου και του καρδιακού μυός.

Πηγές

- χοιρινό κρέας
- ολόκληρα δημητριακά, προϊόντα δημητριακών, ενισχυμένα δημητριακά και γιομά.
- εντόδια
- μπιζέλια
- αβγά
- πατάτες
- γάρια
- γαλακτοκομικά προϊόντα

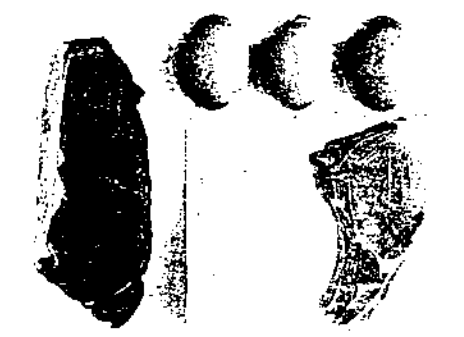
ΘΕΙΑΜΙΝΗ

Η θειαμίνη, γνωστή επίσης και σαν βιταμίνη Β₁, είναι διαλυτή στο νερό. Βρίσκεται σε πολλά ζωικά και φυτικά τρόφιμα, ενώ ιδιαίτερα καλές πηγές είναι το καμ και τα μπιζέλια. Είναι απαραίτητη για τη σταθερή και συνεχή απελευθέρωση ενέργειας από τη γλυκόζη στα κύτταρα του σώματος, ειδικά στους μυς και τα νεύρα.



ΡΙΒΟΦΛΑΒΙΝΗ

Η ριβοφλαβίνη, γνωστή επίσης και σαν βιταμίνη Β₂, είναι διαλυτή στο νερό και βρίσκεται σε πολλές ζωικές και φυτικές τροφές. Είναι βασική για τη δραστηριότητα πολλών ενζύμων που εμπλέκονται στην απελευθέρωση ενέργειας από πρωτεΐνες, υδατάνθρακες και λίπη στα κύτταρα. Βοηθάει επίσης στη συντήρηση των βλεννογόνων.



Λειτουργίες

- αναγκαία για την απελευθέρωση ενέργειας από υδατάνθρακες, λίπη και πρωτεΐνες
- διατηρεί υγιές δέρμα

Πηγές

- γάλα
- σπινάκι
- τυρί
- πράσινα φυλλώδη λαχανικά
- αβγά
- κρέατο
- άλλα λαχανικά
- φρούτα
- ξηροί καρποί
- μπιζέλια και φαγόπυρο

Λειτουργίες

- δυνάμωνει τους ιστούς που εκτίθενται σε μηχανική καταπόνηση
- έχει ένα ρόλο στη χρησιμοποίηση του σπέρματος από το σώμα
- μπορεί να ενισχύσει τη φυσική άμυνα του σώματος εναντίον των λοιμώξεων



Πηγές

- ευπεριδοειδή
- πράσινες πιπεριές
- φράουλες
- μπρόκολα, λάχανα και κουνουπίδι
- άλλα φρούτα
- πατάτες
- τομάτες
- πεπόνια

ΒΙΤΑΜΙΝΗ C

Η βιταμίνη C (ασκορβικό οξύ) είναι υδατοδιαλυτή. Τα φρούτα και τα λαχανικά είναι οι μόνες πηγές αν και το γυναικείο γάλα και το συκώτι περιέχουν λίγη. Είναι ζωτική για το σχηματισμό του κολλαγόνου που είναι σημαντικό για την ανάπτυξη και επισκευή των ιστών του σώματος. Βοηθάει επίσης στη συντήρηση των οστών, δοντιών και τριχοειδών αγγείων.

ΒΙΤΑΜΙΝΗ D

Είναι λιποδιαλυτή. Η βιταμίνη D₂ ή χολικαλσιφερόνη, παράγεται στο δέρμα από την επίδραση του ηλίου και βρίσκεται επίσης και στα ζωικά προϊόντα. Η βιταμίνη D₃ ή εργοκαλσιφερόλη, χρησιμοποιείται μερικές φορές για την ενίσχυση των προϊόντων του γάλατος. Η έκθεση στο ηλιακό φως είναι η κύρια πηγή βιταμίνης D.

Λειτουργίες

- Ενισχύει την απορρόφηση διατροφικού ασβεστίου
- Βοηθάει το σχηματισμό δοντιών και οστών
- συντηρεί συστήματα που απαιτούν ασβέστιο, ειδικά το νευρικό σύστημα, τους μύς και την πήξη του αίματος.

Πηγές

- ενισχυμένο γάλα, βούτυρο, τυρί και μαργαρίνη
- ενισχυμένα δημητριακά και γωμά
- λιπαρά γάρια
- συκώτι
- αυγά
- μουρουνόλαδο



ΒΙΤΑΜΙΝΗ E

Γνωστή συν τοκοφερόλη, είναι βιταμίνη λιποδιαλυτή. Βοηθάει την πρόληψη οξειδωμένων αντιδράσεων οξειδωσης στο σώμα, προστατεύοντας τους ιστούς από τις οξειδωτικές ουσίες που πιστεύεται ότι συνεισφέρουν σε εκφυλιστικές αλλαγές στα όργανα. Πλούσιες πηγές της: φυτικά λάδια, ολόκληρα δημητριακά και ξερά φασόλια.

Λειτουργίες

- προστατεύει τις μεμβράνες των κυττάρων από τις βλάβες
- παίζει ένα ρόλο στη σχηματισμό ερυθρών αιμοσφαιρίων και στην προστασία τους από βλάβη.

Πηγές

- φυτικά λάδια
- μαργαρίνη
- αυγά
- γάρια
- πράσινα φυλλώδη λαχανικά
- προϊόντα από ολόκληρα δημητριακά
- ξερά φασόλια

Λειτουργίες

- βασική για το σχηματισμό στο σπύκι ουσιών που προάγουν την πήξη του αίματος.
- σημαντική για το μεταβολισμό του ασβεστίου στα οστά

ΒΙΤΑΜΙΝΗ K

Είναι διαλυτή στο λίπος βιταμίνη, απαραίτητη για την κανονική πήξη του αίματος. Υπάρχουν δύο φυσικές μορφές, η K₁ και η K₂. Η K₁ βρίσκεται σε τροφές φυτικές προέλευσης. Η K₂ μπορεί να σχηματιστεί από βακτηρίδια στα έντερα. Η K₁, που λέγεται και μεναδιόνη, είναι συνθετική.

Πηγές

- πράσινα φυλλώδη λαχανικά
- κορινό σπύκι
- κουνουπίδι
- προϊόντα δημητριακών
- πατάτες
- ψωπίτα
- γάλα και αυγά
- τυρί
- λάχανο



ΠΑΝΤΟΘΕΝΙΚΟ ΟΞΥ ΚΑΙ ΒΙΟΤΙΝΗ

- Το παντοθενικό οξύ χρειάζεται για την απελευθέρωση ενέργειας από την τροφή και για την παραγωγή μερικών ορμονών και άλλων ουσιών. Βρίσκεται και στις ζωικές και τις φυτικές τροφές.
- Η βιοτίνη βοηθάει την ενέργεια ενζύμων που εμπλέκονται στη σύνθεση ουσιών στα κύτταρα. Είναι πολύ πλατιά καταμεμημένη στις τροφές. Μικρές ποσότητες μπορεί να δημιουργηθούν επίσης από εσωτερικά βακτηρίδια.

ΨΕΥΤΙΚΕΣ ΒΙΤΑΜΙΝΕΣ

- (Οι παρακάτω ουσίες δεν είναι βιταμίνες, είτε γιατί δεν υπάρχει απόδειξη ότι χρειάζονται από το σώμα είτε γιατί μπορεί να γίνουν στο σώμα:
- προπικό οξύ
 - πανγαμικό οξύ
 - ινοσιτόλ
 - αμιγδαλίνη
 - χολίνη
 - καρνιτίνη
 - παρα-αμινοβενζοϊκό οξύ (PABA)
 - βιοφλαβινοειδές σύμπλεγμα














ΠΑΙΡΝΕΤΕ ΑΡΚΕΤΕΣ ΒΙΤΑΜΙΝΕΣ;

Σ.Δ.(συνιστώ μενη δόση)

ΒΙΤΑΜΙΝΗ (ενάλικτοι)

ΠΕΡΙΣΤΑΣΕΙΣ ΕΝΔΕΧΟΜΕΝΗΣ ΕΛΛΕΙΨΗΣ

ΦΑΡΜΑΚΑ ΠΟΥ ΕΠΗΡΕΑΖΟΥΝ ΤΗΝ ΑΠΟΡΡΟΦΗΣΗ

ΒΙΤΑΜΙΝΗ Α 	0.8-1 mg	Η έλλειψη είναι απίθανη αν περιλαμβάνετε στη διατροφή σας πορτοκαλί-κίτρινα ή πράσινα λαχανικά, γάρια, ενισχυμένο γάλα, ή πορτοκαλί-κίτρινα φρούτα. Η απορρόφηση της βιταμίνης Α απαιτεί ομαλά πέψη λιπών. Οποδήποτε παρεμποδίζει την πέψη των λιπών θα οδηγήσει σε περιορισμένη απορρόφηση της βιταμίνης Α.	
ΘΕΙΑΜΙΝΗ 	1.1-1.5 mg	Επειδή η θειαμίνη χρειάζεται για να απελευθερώνει ενέργεια από τους υδατανθράκους, οι ανάγκες σχετίζονται με το ποσό υδατανθράκων στη διατροφή. Οι ανάγκες μπορεί να αυξηθούν με την ηλικία, στη διάρκεια περιόδων αυξημένης φυσικής δραστηριότητας, στη διάρκεια εμπύρετης ασθένειας και στη διάρκεια εγκυμοσύνης ή θηλασμού.	
ΡΙΒΟΦΛΑΒΙΝΗ 	1.3-1.7 mg	Έλλειψη είναι πιθανή στους ανθρώπους με πολύ αυστηρή διαίτα και στους ηλικιωμένους. Χρειάζεστε περισσότερα αν είστε έγκυος ή θηλάζετε και σε μερικές περιπτώσεις αν παίρνετε αντισυλληπτικά χάπια. Οι έγκυες γυναίκες και τα νεογέννητα είναι πιθανότερο να παρουσιάσουν έλλειψη ριβοφλαβίνης από τους άλλους.	Χλωροπροζαμίνα (αναλγητικά) Αμι-τριπτυλίνη (αγχολυτικά)
ΝΙΑΣΙΝΗ 	15-19 mg	Η έλλειψη είναι σπάνια, εκτός αν η διατροφή είναι φτωχή σε πρωτεΐνες ή αν η κύρια πηγή πρωτεΐνης είναι το καλαμπόκι.	
ΠΑΝΤΟΘΕΝΙΚΟ ΟΞΥ 	Δεν υπάρχει συνιστώμενη δόση, προτείνεται λήψη 4-7 mg	Επειδή το παντοθενικό οξύ βρίσκεται σε μια ποικιλία τροφών, η έλλειψή τους είναι πρακτικά άγνωστη. Όμως οι ανάγκες σας για παντοθενικό οξύ μπορεί να αυξηθούν σε περίπτωση παρατεταμένου στρες.	
ΒΙΤΑΜΙΝΗ Β₆ 	1.6-2 mg	Η έλλειψη είναι απίθανη με οποιαδήποτε λογικά ισορροπημένη διατροφή, αν και οι καταναλώσεις μπορεί να είναι μόνο οριακά επαρκείς, εκτός αν καταναλώνονται τακτικά προϊόντα από ολόκληρα δημητριακά, γάρι ή κοτόπουλο. Οι γυναίκες που παίρνουν αντισυλληπτικά χάπια μπορεί να χρειάζονται συμπλήρωμα.	Φάρμακα που χρησιμοποιούνται για τη θεραπεία νόσου Πάρκινσον, επιληψίας
ΒΙΤΑΜΙΝΗ Β₁₂ 	2 mg	Η έλλειψη είναι απίθανη αν η διαίτα περιλαμβάνει τροφές ζωικής προέλευσης. Είναι πιθανόν να έχετε έλλειψη αν είστε πραγματικός χορτοφάγος ή αν έχετε αφαιρεθεί ένα τμήμα του στομαχιού σας. Οι ανάγκες σας είναι μεγαλύτερες αν πίνετε πολύ αλκοόλ. Υπάρχουν ιδιαίτερες ανάγκες στη διάρκεια της εγκυμοσύνης και του θηλασμού.	Αναβιοτικά
ΒΙΟΤΙΝΗ 	Δεν υπάρχει Σ.Δ. προτείνεται λήψη 30-200 mcg	Έλλειψη έχει παρουσιαστεί σε ανθρώπους που τρέφονται ενδοφλέβια. Μια μεγάλη κατανάλωση ωμού αβγού μπορεί να οδηγήσει σε έλλειψη βιοτίνης, επειδή η βιοτίνη συνδέεται χημικά σε μια ουσία στο σπρόδι του αβγού. Οι ανάγκες σας αυξάνονται αν παίρνετε αντισυλληπτικά χάπια ή πίνετε πολύ αινόπνευμα.	
ΦΥΛΛΙΚΟ ΟΞΥ 	180-200 mcg	Έλλειψη είναι απίθανη με οποιαδήποτε καλά ισορροπημένη διατροφή. Οι ανάγκες αυξάνονται στη διάρκεια της εγκυμοσύνης και του θηλασμού και στη διάρκεια παρατεταμένων λοιμώξεων, ορισμένων τύπων αναιμίας, εντερικών ασθενειών, καρκίνου και λευχαιμίας. Μπορεί επίσης να χρειάζεστε περισσότερο αν παίρνετε αντισυλληπτικά χάπια και πίνετε πολύ αλκοόλ.	Πολλά φάρμακα όπως η ασπιρίνη, τα αντιόξινα και μερικά σπασμολυτικά
ΖΙΤΑΝΙΝΗ Γ 	60 mg	Η έλλειψη είναι απίθανη αν η διατροφή περιέχει φρέσκα φρούτα και λαχανικά. Κινδυνεύετε περισσότερο από έλλειψη αν καπνίζετε, πίνετε πολύ αλκοόλ, παίρνετε αντισυλληπτικά χάπια, υποφέρετε από λοιμώδη νόσο ή κάνετε αμμοκάθαρο. Οι ανάγκες αυξάνονται στη διάρκεια της εγκυμοσύνης και του θηλασμού.	
ΒΙΤΑΜΙΝΗ D 	5-10 mcg	Μακροχρόνια τακτική χρήση ορicketελαίου ή συνθέτες που παρεμποδίζουν την απορρόφηση λίπους μπορεί να περιορίσουν την ικανότητα λήψης βιταμίνης D του σώματος. Οι άνθρωποι που δεν τους βλέπει ποτέ ο ήλιος μπορεί να διατρέχουν τον κίνδυνο έλλειψης, επειδή η βιταμίνη D σχηματίζεται επίσης στο δέρμα από την ενέργεια του ηλιακού φωτός.	Σπασμολυτικά Μερικά αντιβακτηριδιακά. Μερικά υπνωτικά παρασκευάσματα
ΒΙΤΑΜΙΝΗ Ε 	3-10 mcg	Η έλλειψη είναι σχεδόν άγνωστη αλλά οι ανάγκες αυξάνονται με την εγκυμοσύνη.	
ΒΙΤΑΜΙΝΗ Κ 	60-90 mcg	Η έλλειψη είναι απίθανη αν η διαίτα περιλαμβάνει πολλές φυτικές τροφές αλλά μπορεί να συμβεί αν έχετε ασθένεια του ήπατος ή διαταραχή κακής απορρόφησης του λίπους.	Μερικά αντιπηκτικά Μερικά αντιθρομβικά

ΜΕΤΑΛΛΙΚΑ ΣΤΟΙΧΕΙΑ

Εκτός από τα στοιχεία άνθρακα, οξυγόνο, υδρογόνο και άζωτο, που υπάρχουν σε μεγάλες ποσότητες στις θρεπτικές ουσίες και στο σώμα, η διαίτά σας πρέπει να παρέχει πολλά άλλα χημικά στοιχεία που λέγονται μεταλλικά. Τα μεταλλικά στοιχεία είναι ένα βασικό μέρος της λειτουργίας του σώματός σας. Ο καλύτερος τρόπος να πάρετε τα μεταλλικά στοιχεία, που χρειάζεστε στις σωστές ποσότητες είναι το να τρώτε τη μεγαλύτερη δυνατή ποικιλία τροφών. Τα κύρια μεταλλικά στοιχεία που χρειάζονται σε σχετικά μεγάλες πο-

σότητες, είναι το ασβέστιο, ο φωσφόρος, το νάτριο, το κάλιο, το μαγνήσιο, το χλώριο και το θείο. Τα υπόλοιπα μεταλλικά στοιχεία — που μερικές φορές ονομάζονται μεταλλικά ικνοστοιχεία — χρειάζονται σε πολύ μικρότερες ποσότητες. Περιλαμβάνουν σίδηρο, καλκό, φθόριο, ιώδιο, σελήνιο, γευδάργυρο, χρώμιο, κοβάλτιο, μαγγάνιο και μολυβδένιο. Πολλά άλλα στοιχεία είναι υπογίφια για κατάταξη τους στα ικνοστοιχεία, αν και λίγα είναι γνωστά για τη λειτουργία τους στο σώμα.

ΑΝΑΓΚΕΣ ΣΕ ΜΕΤΑΛΛΙΚΑ ΣΤΟΙΧΕΙΑ

Καταχωρούνται στο ένδετο ΠΑΙΡΝΕΤΕ ΑΡΚΕΤΑ ΜΕΤΑΛΛΙΚΑ ΣΤΟΙΧΕΙΑ: στη σελ. 70. Δεν υπάρχει απόδειξη ότι ένα μεταλλικό στοιχείο που παίρνεται σε μεγαλύτερες ποσότητες από τις συνηθισμένες βελτιώνει την υγεία. Πολύ μεγάλες δόσεις είναι τοξικές ή εμποδίζουν την απορρόφηση και/ή τη λειτουργία άλλων μεταλλικών στοιχείων.

ΕΛΛΕΙΨΗ ΜΕΤΑΛΛΙΚΩΝ ΣΤΟΙΧΕΙΩΝ

Οι ελλείψεις ασβεστίου και σιδήρου είναι συννηθισμένες. Ελλείψεις άλλων μεταλλικών στοιχείων μπορεί επίσης να συμβούν, αλλά μόνο αν η διαίτα είναι πολύ περιορισμένη ή αποτελείται κυρίως από πολύ επεξεργασμένες τροφές. Για ελλείψεις μεταλλικών στοιχείων βλ. ΕΛΛΕΙΨΕΙΣ ΒΙΤΑΜΙΝΩΝ ΚΑΙ ΜΕΤΑΛΛΙΚΩΝ ΣΤΟΙΧΕΙΩΝ σελ. 120.

ΑΣΒΕΣΤΙΟ

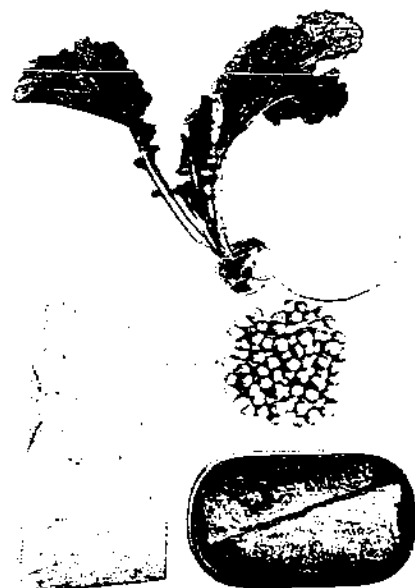
Υπάρχει περισσότερο ασβέστιο στο σώμα από οποιοδήποτε άλλο μεταλλικό στοιχείο. Χάνεται συνεχώς και, έτσι, μια επαρκής λήψη του είναι αναγκαία σε όλη τη ζωή. Τα παιδιά, οι έφηβοι και οι νέοι χρειάζονται ιδιαίτερα μεγάλη ποσότητα. Οι ανάγκες σε ασβέστιο αυξάνονται επίσης στη διάρκεια της εγκυμοσύνης και του θηλασμού, οπότε οι γυναίκες έχουν αυξημένη απώλεια ασβεστίου και πρωτεϊνών από τα οστά, πράγμα που τις κάνει πιο ευπαθείς από τους άντρες στην οστεοπόρωση. Μια επαρκής λήψη ασβεστίου μαζί με άσκηση, όπως το γρήγορο βάδισμα, μπορεί να επιβραδύνει την απώλεια της πυκνότητας των οστών.

Λειτουργίες

- χρειάζεται για να σχηματίσει και διατηρήσει υγιή οστά και δόντια
- βασικό για τη σύσπαση των μυών και της καρδιάς
- χρειάζεται για την αποτελεσματική μεταβίβαση των νευρικών ερεθισμάτων
- βοηθάει την πήξη του αίματος
- απαιτείται για τη δραστηριότητα πολλών ενζύμων που αναγκάζονται στα κύτταρα
- διατηρεί στενοίς δεσμούς ανάμεσα στα κύτταρα και τους ιστούς

Πηγές

- γάλα και γαλακτοκομικά προϊόντα
- γύρια και φαγόσμη κόκαλα όπως είναι οι σαρόλες και ο σολομός κονσέρβα
- πράσινα φυλλώδη λαχανικά
- αυγά
- ξηρά μπιζέλια και φακίλια
- ξηροί καρποί και σπόροι
- σπρέιτσα και γαρίδες
- εσπεριδοειδή



Λειτουργίες

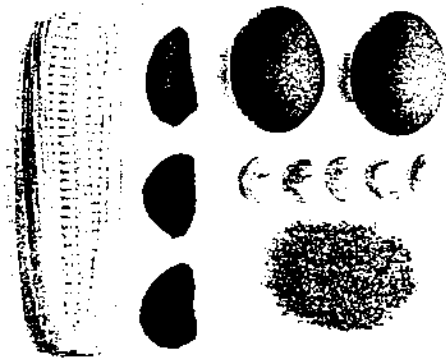
- απαιτείται για το σχηματικό δεσμών υψηλής ενέργειας στα μόρια των κυττάρων. Αυτοί οι φωσφορικοί δεσμοί μεταφέρουν ενέργεια από τα καταναλωθέντα λίπη, υδατάνθρακες και πρωτεΐνες στο κύτταρο
- απαραίτητος για τη ζωή των κριπάλλων στα οστά και τα δόντια

Πηγές

- τυρί
- φιστίκια
- κρέας
- ολόκληρο σπύρι και καλαμπόκι
- αρνίσιο κρέας
- γύρια
- γάλα
- ρύζι
- ξηροί καρποί
- αυγά
- ξηρά μπιζέλια και φακίλια

ΦΩΣΦΟΡΟΣ

Ο φωσφόρος εμπλέκεται σε πολλές χημικές αντιδράσεις στο σώμα, ειδικά σε εκείνες που σχετίζονται με την αποθήκευση και απελευθέρωση ενέργειας. Η βιταμίνη D και το ασβέστιο χρειάζονται σε συνδυασμό με το φωσφόρο για την ανάπτυξη και τη συντήρηση του σκελετού. Φωσφόρος βρίσκεται σε πολλές τροφές. Γενικά, αν η κατανάλωση πρωτεϊνών σας είναι επαρκής, θα είναι επίσης και η κατανάλωση φωσφόρου.

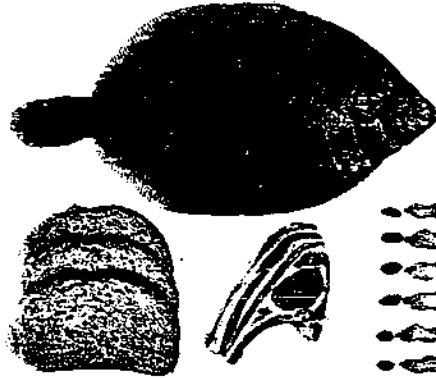


ΝΙΑΣΙΝΗ

Η νιασίνη, γνωστή και σαν βιταμίνη B₃, έχει δυο μορφές, το νικοτινικό οξύ και τη νικοτιναμίδη. Είναι βασική για την αξιοποίηση ενέργειας από την τροφή. Βρίσκεται σε πολλές ζωικές και φυτικές τροφές και το σώμα μπορεί να κατασκευάσει τη δική του νιασίνη, χρησιμοποιώντας το αμινοξύ τρυπτοφάνη. Συνήθως η διατροφή χρειάζεται να περιέχει λίγο νικοτινικό οξύ ή νικοτιναμίδη για τις καθημερινές ανάγκες.

Λειτουργίες

- απαραίτητη για την απελευθέρωση ενέργειας από θρεπτικές ουσίες όπως η γλυκόζη και τα λίπη
- βασική για τη σύνθεση πολλών σημαντικών ουσιών στο σώμα, συμπεριλαμβανομένων και μερικών ορμονών
- διατηρεί υγιές δέρμα



Πηγές

- κρέατα και πουλερικά
- γάρια
- προϊόντα ολόκληρων δημητριακών
- σικώπια
- φιστίκια
- τυρί
- μπζέλια και φασόλια
- πατάτες
- γάλα
- αβγά
- τόνος

ΒΙΤΑΜΙΝΗ B₆

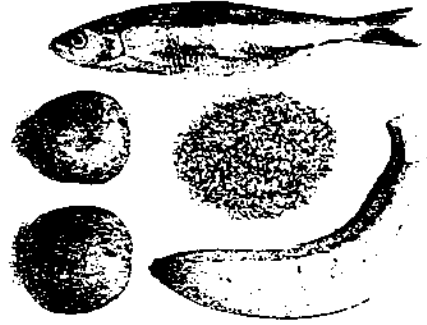
Η βιταμίνη B₆ γνωστή επίσης σαν πυριδοξίνη, είναι μια υδατοδιαλυτή βιταμίνη. Στην πραγματικότητα είναι μια ομάδα στενά συγγενικών ουσιών — πυριδοξίνη, πυριδοξάλη και πυριδοξαμίνη — που λειτουργούν μαζί. Ανάμεσα σε άλλους ρόλους, η βιταμίνη B₆ ρυθμίζει τη σύνθεση πρωτεϊνών από αμινοξέα.

Λειτουργίες

- αναγκαία για το σχηματισμό της αιμογλοβίνης
- απαιτείται για να βοηθήσει να ρυθμιστούν οι λειτουργίες των κυττάρων στο νευρικό σύστημα
- διατηρεί υγιές δέρμα

Πηγές

- κρέατα και πουλερικά
- γάρι
- σικώπια
- προϊόντα ολόκληρων δημητριακών
- μπανάνες
- τα πιο πολλά φρούτα, λαχανικά
- αβγά
- γαλακτοκομικά προϊόντα



Λειτουργίες

- απαιτείται για την ανάπτυξη και επισκευή των κυττάρων
- βασική για το σχηματισμό ερυθρών και λευκών αιμοσφαιρίων



Πηγές

- πράσινα φυλλώδη λαχανικά
- εντόσθια
- μη φυλλώδη λαχανικά
- γαρί από ολόκληρο σπύρι
- ξηροί καρποί
- μανιτάρια
- μπζέλια και φασόλια

ΦΥΛΛΙΚΟ ΟΞΥ

Το φυλλικό οξύ, γνωστό και σαν βιταμίνη M, είναι υδατοδιαλυτό και μέλος της ομάδας βιταμινών του συμπλέγματος B. Οι κύριες λειτουργίες του είναι να προάγει την παραγωγή πρωτεϊνών και RNA και DNA, των γενετικών υλικών όλων των κυττάρων. Επίσης εργάζεται με τη βιταμίνη B₁₂ για να σχηματίσει τα ερυθρά αιμοσφαίρια.

Λειτουργίες

- βασική για το σχηματισμό των ταχέως αναπτυσσόμενων κυττάρων.
- συμπεριλαμβάνονται μερικές και των ερυθρών και λευκών αιμοσφαιρίων στο μισό των ουσιών, των κυττάρων του εντερικού επιθηλίου και τα θυλάκια των τριχών
- διατηρεί υγιές νευρικό σύστημα

Πηγές

- σικώπια
- βοδινό κρέας
- χοιρινό κρέας
- αρνίσιο κρέας
- πουλερικά
- γάρια
- γάλα και γαλακτοκομικά προϊόντα
- αβγά
- σπρέιδια
- μαργα

ΒΙΤΑΜΙΝΗ B₁₂

Η βιταμίνη B₁₂ γνωστή και σαν κυανοκοβαλαμίνη (μια συνθετική μορφή), περιέχει το μεταλλικό στοιχείο κοβάλτιο και είναι υδατοδιαλυτή. Κατασκευάζεται από βακτηρίδια. Απορροφάται στους ιστούς των μηρυκαστικών ζώων (όπως είναι οι αγελάδες) ή των παμφάγων ζώων, που και τα δυο παίρνουν βακτηρίδια με την τροφή τους. Οι τροφές ζωικής προέλευσης είναι οι μόνες σημαντικές πηγές βιταμίνης B₁₂. Βοηθάει στο σχηματισμό των ερυθρών αιμοσφαιρίων, και στη λειτουργία του νευρικού συστήματος και συντελεί στην κατασκευή γενετικού υλικού.



ΝΑΤΡΙΟ

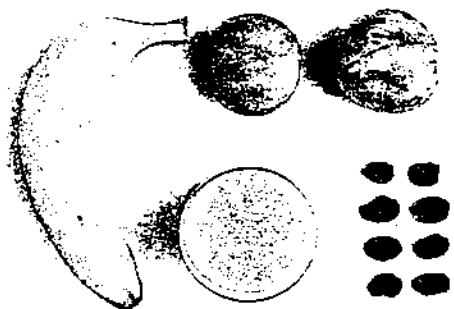
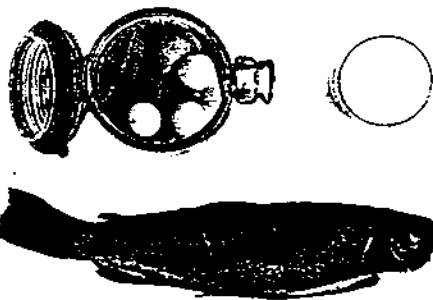
Το νάτριο είναι μια από τις πιο σημαντικές ουσίες στα σωματικά υγρά. Εμπλέκεται κατά κύριο λόγο με τη συντήρηση της ισορροπίας του νερού στο σώμα και είναι βασικό για τη λειτουργία νευρών και μυών. Το νάτριο βρίσκεται σε πολλές φυσικές τροφές και προστίθεται σε πολλές επεξεργασμένες.

Λειτουργίες

- ρυθμιστικό ισορροπίας νερού
- βασικό στη δημιουργία των ηλεκτρικών φορτίων για τη σύσπαση των μυών και τη μεταφορά νευρικών ερεθισμάτων
- εμπλέκεται στον έλεγχο του ρυθμού της καρδιάς

Πηγές

- κουνιπιά, ταρρευμένα ή ξηδάτα κρέατα και γάρια
- τουρσιά
- σούπες κονιέρβα
- τοματοχυμός
- ελιές
- τυρί
- επηραπέζιο αλάτι



ΚΑΛΙΟ

Το κάλιο, σε συνδυασμό με το νάτριο, είναι βασικό για τη ρύθμιση της ισορροπίας νερού του σώματος και για τη λειτουργία των μυών και των νευρών. Η βαριά διάρροια και οι εμετοί προκαλούν απώλεια καλίου, όπως και ορισμένες ασθένειες των νεφρών και υπερβολική χρήση διουρητικών φαρμάκων.

Λειτουργίες

- βασικό στη δημιουργία των ηλεκτρικών φορτίων που εμπλέκονται στη σύσπαση των μυών και τη μεταφορά νευρικών ερεθισμάτων
- μια φυσιολογική συγκέντρωση διατηρεί κανονικά ρυθμό καρδιάς

Πηγές

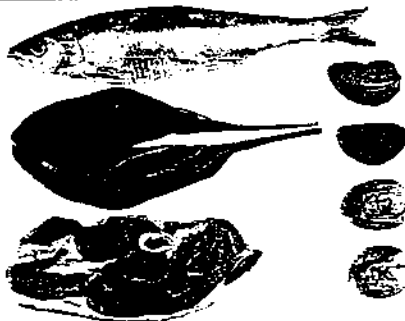
- πατάτες
- ξηρά φρούτα
- ξηροί καρποί
- φασόλια
- μπανάνες
- πράσινα φυλλώδη λαχανικά
- φρούτα
- κρέας
- γάλα
- γάρια

Λειτουργίες

- σημαντικό για την κατασκευή οστών και δοντιών
- βασικό για τη δραστηριότητα πολλών ενζύμων
- χρειάζεται για τη μεταβίβαση νευρικών ερεθισμάτων και για τη λειτουργία των μυών

ΜΑΓΝΗΣΙΟ

Περισσότερο από το μισό μαγνήσιο στο σώμα βρίσκεται στα οστά. Το μαγνήσιο είναι επίσης βασικό για τη λειτουργία μυών και νευρών. Η βαριά έλλειψή του είναι σπάνια, συνήθως αποτέλεσμα υπερβολικής διάρροιας και κατάχρησης αλκοόλ. Η μικρή έλλειψη μπορεί να είναι ανησυχιστική.



Πηγές

- ξηροί καρποί
- δημητριακά από αλόκληρο σπόρο
- σκουροπράσινα λαχανικά
- μπίρα και άλλα θαλασσινά
- γαλακτοκομικά προϊόντα
- κρέατα
- ξηρά φρούτα
- σκληρά νερά

Λειτουργίες

- απαραίτητος για το σχηματισμό αιμοσφαιρίνης στα ερυθρά αιμοσφαίρια
- ενεργεί σαν αποδηκτικό οξυγόνου στους μύς
- βασικός για τη δραστηριότητα ορισμένων ενζύμων

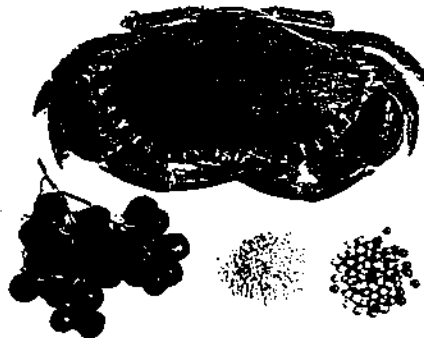


Πηγές

- σπανάκι
- κόκκινα κρέατα
- σπυρακιόσπυρα
- ξηροί καρποί
- κροκός αυγού
- εμπλουτισμένα ψωμά, δημητριακά, ρύζι και ζυμαρικά
- μερικά πράσινα φυλλώδη λαχανικά

ΣΙΔΗΡΟΣ

Ο περισσότερο σίδηρος στο σώμα βρίσκεται στην αιμοσφαιρίνη και μυοσφαιρίνη, τις χρωστικές ουσίες του αίματος και των μυών που μεταφέρουν οξυγόνο. Ο σίδηρος από την αιμοσφαιρίνη στα κρέατα απορροφάται καλύτερα από το σίδηρο των λαχανικών.



ΧΑΛΚΟΣ

Ο χαλκός παίρνει μέρος στη δραστηριότητα πολλών ενζύμων στο σώμα. Εκτός από ορισμένες γενετικές διαταραχές, το σώμα ρυθμίζει καλά την απορρόφηση του χαλκού. Ασθένεια λόγω έλλειψης είναι σπάνια, αλλά πολλοί άνθρωποι μπορεί να έχουν οριακή έλλειψη επειδή δεν τρώνε αρκετές τροφές που περιέχουν χαλκό.

Λειτουργίες

- βασικός για τη δραστηριότητα πολλών ενζύμων για το σχηματισμό των χρωστικών ουσιών του δέρματος και των συνθετικών κλών
- βοηθάει στην ενσωμάτωση του σιδήρου στην αιμοσφαιρίνη

Πηγές

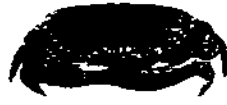
- εντόσθια
- θαλασσινά και σπυρακιόσπυρα
- μανιτάρια
- ξηροί καρποί, φασόλια, μπιζέλια
- δημητριακά και ψωμά από αλόκληρο δημητριακό
- ξηρά φρούτα
- γκρέιπφρουτ

Λειτουργίες

- ενσωματώνεται στην κρυσταλλική δομή των οστών και των δοντιών και έτσι τα ενισχύει
- συνδυάζεται με μεταλλικά στοιχεία συνθέτοντας οστά των δοντιών

Πηγές

- γάρια και άλλα θαλασσινά
- τσάι
- φθοριωμένο πόσιμο νερό



ΦΘΟΡΙΟ

Χρειάζεται για να οσφρατιστούν δυνατά, σκληρά οστά και δόντια. Το έδαφος στο οποίο αναπτύσσεται η τροφή είναι πιο σημαντικό από τον ίδιο τον τύπο της τροφής. Αυτό ισχύει και για μερικά άλλα ικθυοστοιχεία, όπως το ιώδιο και το σελήνιο. Όμως τα θαλασσινά είναι πάντα πλούσια σε φθόριο.

ΙΩΔΙΟ

Χρειάζεται για το οσφρατισμό των ορμονών του θυρεοειδούς. Η έλλειψη οδηγεί σε πύογκωση του θυρεοειδούς αδένου (βρογχοκήλη). Η καλύτερη πηγή είναι τα θαλασσινά. Σε περιοχές που δεν έχουν ακτές, το αλάτι με ιώδιο είναι χρήσιμη πηγή.

Λειτουργίες

- οσπιατικό των ορμονών που παράγονται από το θυρεοειδούς αδένου και που ελέγχουν το ρυθμό απελευθέρωσης ενέργειας από το σώμα.

Πηγές

- γάρια
- σπινθηροκώσμημα
- αλάτι εμπλουτισμένο με ιώδιο



Λειτουργίες

- προστατεύει τα κύτταρα και τους ιστούς από την οξειδωτική
- προστατεύει από ορισμένους καρκίνους που προκαλούνται από οξειδωμένους ιστούς που απελευθερώνονται στο σώμα

Πηγές

- γάρια και σπινθηροκώσμημα
- κρέας
- θηλαστικά ζώα της αλάσεως
- γαλακτοκομικά προϊόντα



ΣΕΛΗΝΙΟ

Όπως και η βιταμίνη Ε, ενεργεί αντιοξειδωτικό στα κύτταρα και τους ιστούς από τις οξείδωσης της οξειδωτικής. Το περιεχόμενο σελήνιου στις τροφές ποικίλλει ανάλογα με το περιεχόμενό του στο έδαφος από το οποίο προέρχεται η τροφή.

ΨΕΥΔΑΡΓΥΡΟΣ

Είναι οσπιατικό πολλών ενζύμων που χρειάζονται για την ανάπτυξη και την παραγωγή ενέργειας. Οι μεγαλύτερες συγκεντρώσεις βρίσκονται στα οστά. Ενώ η σοβαρή έλλειψη ψευδαργύρου είναι σπάνια, μπορεί να είναι σημαντική η οριακή έλλειψη του.

Λειτουργίες

- απαιτείται για την ανάπτυξη και ενέργεια
- για τη λειτουργία των ορμονών και ορμονογενεση
- στην επώδυνη των αλγών. Διατηρεί υγιή μάτια και όραση

Πηγές

- σπινθηροκώσμημα, κρέας
- θηλαστικά φυτά, αβγά, γάρια



ΆΛΛΑ ΒΑΣΙΚΑ ΜΕΤΑΛΛΙΚΑ ΣΤΟΙΧΕΙΑ

- Το **Χρόμιο** οξειδώνεται σιγά-σιγά με το χρόνο και στις τροφές και στα ζωικά ιστά. Τα νεφρά ρυθμίζουν το χρώμιο για να διατηρεί ισορροπία νερού και οξέων-βάσεων.
- Το **Θείο** είναι μέρος δύο αμινοξέων που χρησιμοποιούνται για να δημιουργηθούν δύο ζωτικές πρωτεΐνες και υπάρχει επίσης στις βιταμίνες θιαμίνη και θειαμίνη. Το θείο βρίσκεται σε όλες τις τροφές που περιέχουν πρωτεΐνες.
- Το **Χρώμιο** χρειάζεται για να ενισχύσει την ενέργεια της ισοζύγησης στην αξιοποίηση της γλυκόζης.

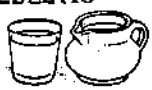


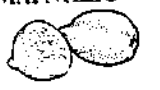



- Το **Κόβαλτο** δεν είναι γνωστό ότι έχει οποιαδήποτε λειτουργία στο σώμα, εκτός από το ότι αποτελεί μέρος της βιταμίνης B₁₂. Οι πηγές του είναι οι ίδιες με εκείνες της βιταμίνης B₁₂.
- Το **Μαγγάνιο** βοηθάει την ενέργεια πολλών ενζύμων, αλλά είναι βασικό για τη δημιουργία λίγων από αυτά. Το τσάι και οι πιο πολλές φυτικές τροφές περιέχουν μαγγάνιο.
- Το **Μολυβδένιο** είναι μέρος της δομής πολλών ενζύμων στο σώμα. Το κρέας, τα σπινθηροκώσμημα, τα μπράζιλα και τα φασιόλια είναι καλές πηγές του.

ΠΑΙΡΝΕΤΕ ΑΡΚΕΤΑ ΜΕΤΑΛΛΙΚΑ ΣΤΟΙΧΕΙΑ;

ΜΕΤΑΛΛΙΚΟ ΣΗΔ
ΣΤΟΙΧΕΙΟ (ενήλικοι)

ΠΕΡΙΠΤΩΣΕΙΣ ΕΝΔΕΧΟΜΕΝΗΣ ΕΛΛΕΙΨΗΣ

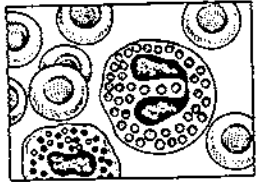
ΦΑΡΜΑΚΑ ΠΟΥ
ΕΠΗΡΕΑΖΟΥΝ
ΤΗΝ ΑΠΟΡΟ-
ΦΗΣΗ

<p>ΑΣΒΕΣΤΙΟ</p> 	<p>800 με 1.200 mg</p>	<p>Έλλειψη μπορεί να παρουσιαστεί αν η διατροφή περιέχει ανεπαρκείς ποσότητες τροφών με ασβέστιο, όπως είναι το γάλα, το τυρί, το γιαούρτι και τα πράσινα λαχανικά. Η κακή πέψη και απορρόφηση λιπών στο έντερο, καθώς και μια πολύ πλούσια σε ίνες διατροφή μπορούν να περιορίσουν την απορρόφηση ασβεστίου.</p>	<p>Νεομυκίνη Τετρακυκλίνη</p>
<p>ΙΩΔΙΟ</p> 	<p>150 mg</p>	<p>Έλλειψη έχει παρουσιαστεί σε απομονωμένες περιοχές που αρδεύονται από νερό πάγων μόνο και όπου η μόνη διαθέσιμη τροφή παράγεται σε έδαφος φτωχό σε ιώδιο. Όποιος ζει σε τέτοια περιοχή και δε χρησιμοποιεί ιωδιούχο αλάτι μπορεί να κινδυνεύει από έλλειψη και βρογχοκίλη.</p>	
<p>ΣΙΔΗΡΟΣ</p> 	<p>Άντρες 10 mg γυναίκες 15 mg</p>	<p>Ο σίδηρος χρειάζεται για τη σύνθεση της αιμοφαιρίνης. Είναι σχετικά εύκολο να παρουσιαστεί έλλειψη, ειδικά αν έχετε βαριά ή συχνή περίοδο ή αν δίνετε τακτικά αίμα. Για το λόγο αυτό, οι γυναίκες χρειάζονται συχνά συμπληρώματα σιδήρου. Η πιο καλή πηγή σιδήρου είναι το κόκκινο κρέας. Οι ανάγκες αυξάνονται κατά την εγκυμοσύνη.</p>	
<p>ΜΑΓΝΗΣΙΟ</p> 	<p>Άντρες 350 mg γυναίκες 280 mg</p>	<p>Έλλειψη μπορεί να παρουσιαστεί από υπερβολικά απώλεια, ύστερα από βαριά διάρροια, κατάχρηση αλκοόλ και παρατεταμένη χρήση ορισμένων ειδών διουρητικών.</p>	
<p>ΚΑΛΙΟ</p> 	<p>Δεν υπάρχει ΣΗΔ. Προτεί- νεται κατανά- λωση 3,5 γρ.</p>	<p>Έλλειψη παρουσιάζεται σπάνια από ανεπαρκή διατροφική λήψη, αλλά μπορεί να προέλθει από βαριά διάρροια ή εμετούς ή από ασθένειες των νεφρών. Μεγάλη λήψη νατρίου (αλατιού) προκαλεί απώλεια καλίου.</p>	<p>Ινσουλίνη Διουρητικά Αδρενοκορτικο- ειδή, στεροειδή</p>
<p>ΣΕΛΗΝΙΟ</p> 	<p>Άντρες 70 mcg γυναίκες 55 mcg</p>	<p>Έλλειψη είναι απίθανο να παρουσιαστεί, εκτός από την περίπτωση ανθρώπων που τρώνε τροφές από περιορισμένες γεωγραφικές περιοχές όπου υπάρχουν χαμηλά επίπεδα σεληνίου στο έδαφος.</p>	<p>Διουρητικά</p>
<p>ΨΕΥΔΑΡΓΥΡΟΣ</p> 	<p>Άντρες 15 mg γυναίκες 12 mg</p>	<p>Έλλειψη μπορεί να παρουσιαστεί σε παιδιά και ηλικιωμένους. Μπορεί επίσης να παρουσιαστεί με μια σπάνια συγγενή ανεπάρκεια απορρόφησης ψευδάργυρου ή όταν χορηγείται μια ειδική συνθετική ιατρική διαίτα (από το στόμα ή ενδοφλέβια) που δεν περιέχει ψευδάργυρο. Οι γυναίκες που είναι έγκυες ή θηλάζουν έχουν αυξημένες ανάγκες.</p>	<p>Διουρητικά πε- νικιλλαμίνη (αντιρευματικό)</p>

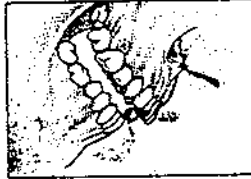
ΠΩΣ ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΕΙ ΤΟ ΣΩΜΑ ΤΙΣ ΒΙΤΑΜΙΝΕΣ ΚΑΙ ΤΑ ΜΕΤΑΛΛΙΚΑ ΣΤΟΙΧΕΙΑ

Οι βιταμίνες και τα μεταλλικά στοιχεία χρησιμοποιούνται κατά διαφορετικούς τρόπους από τα διάφορα μέρη του σώματος. Τι πιο πολλά χρειάζονται σε όλο το σώμα, αλλά μερικά έχουν ειδικούς ρόλους που δείχνονται πιο κάτω. Μερικές βιταμίνες και μεταλλικά στοιχεία αποθηκεύονται

στο σώμα για περισσότερο χρόνο από άλλα. Όμως χωρίς τακτική χορήγηση, τελικά το σώμα δε θα μπορεί να λειτουργεί σωστά. Υπάρχει σημαντική αλληλεπίδραση ανάμεσα στις βιταμίνες και τα μεταλλικά στοιχεία. Έλλειψη ή υπερεπιάρκεια του ενός, επηρεάζει τα άλλα.



Σχηματισμός και λειτουργία αιμοσφαιρίων
Βιταμίνη B₁₂
Βιταμίνη B₉
Φολικό οξύ
Βιταμίνη E
Χαλκός
Σίδηρος



Υγιή δόντια
Βιταμίνη C
Βιταμίνη D
Ασβέστιο
Φωσφόρος
Φθόριο
Μαγνήσιο



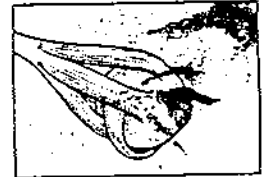
Λειτουργία νευρικού συστήματος
Θειαμίνη
Βιταμίνη B₆
Βιταμίνη B₁₂
Βιταμίνη E
Βιοτίνη
Ασβέστιο
Κάλιο
Νάτριο
Μαγνήσιο

Πίση αίματος
Βιταμίνη K
Ασβέστιο

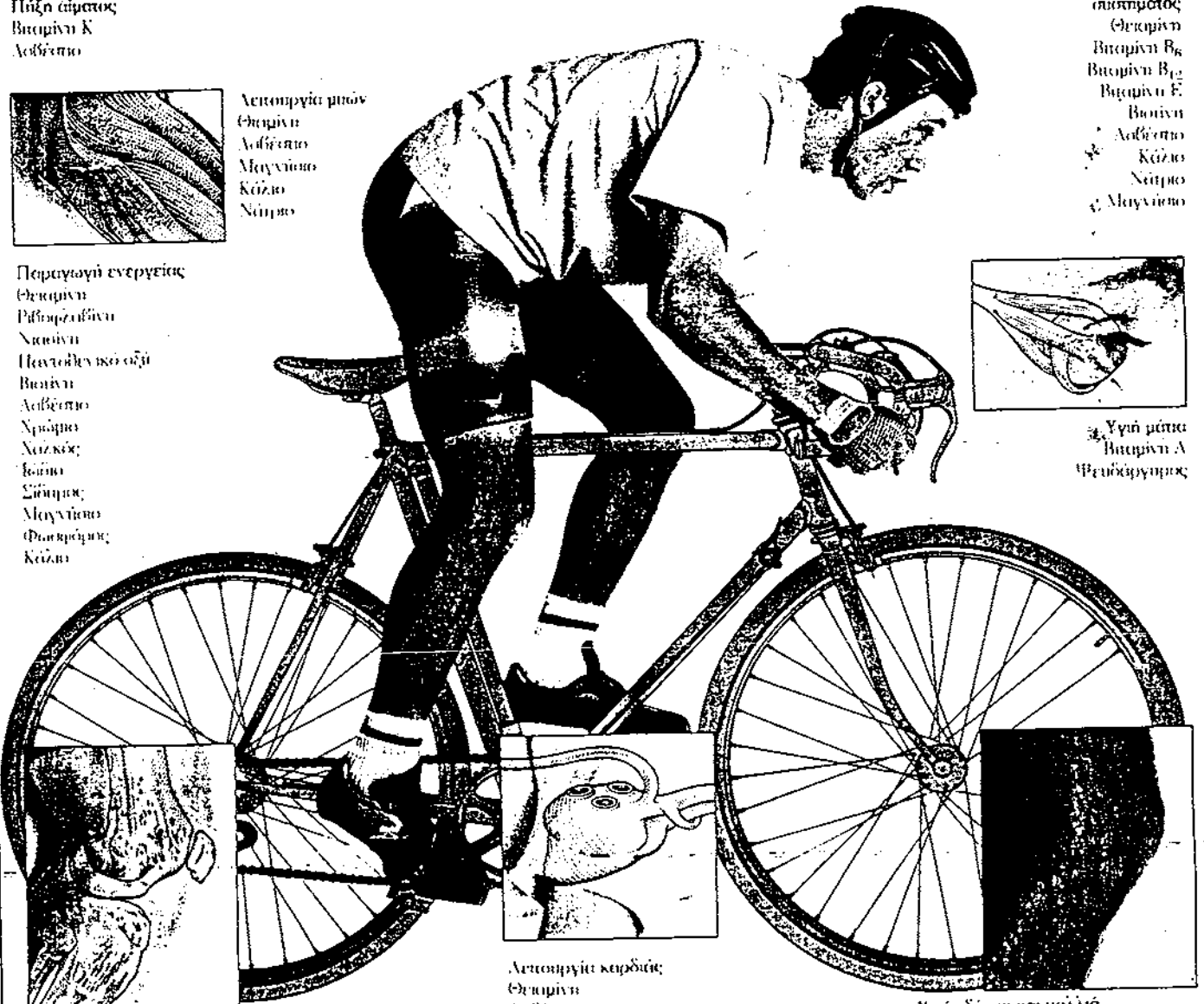


Λειτουργία μυών
Θειαμίνη
Ασβέστιο
Μαγνήσιο
Κάλιο
Νάτριο

Παραγωγή ενέργειας
Θειαμίνη
Ριβοφλαβίνη
Νιασίνη
Παντοθενικό οξύ
Βιοτίνη
Ασβέστιο
Χρώμιο
Χαλκός
ΐωδιο
Σίδηρος
Μαγνήσιο
Φωσφόρος
Κάλιο



Υγιή μάτια
Βιταμίνη A
Ψευδάργυρος



Λειτουργία καρδιάς
Θειαμίνη
Ασβέστιο
Μαγνήσιο
Κάλιο
Νάτριο
Σελήνιο
Λοξός;

Υγιές δέρμα και μαλλιά

Βιταμίνη A
Βιταμίνη B₆
Βιταμίνη B₁₂
Ριβοφλαβίνη
Θείο
Νιασίνη
Βιοτίνη
Ψευδάργυρος

Σχηματισμός οστών
Βιταμίνη A
Βιταμίνη C
Βιταμίνη D
Φθόριο
Φωσφόρος
Ασβέστιο
Μαγνήσιο
Χαλκός

Ο ΪΝΕΣ ΚΑΙ ΤΟ ΝΕΡΟ είναι βασικά συστατικά. Το νερό είναι ζωτικό για τη ζωή. Περίπου 55 με 65% του σώματος είναι φτιαγμένο από νερό και πολλές σωματικές λειτουργίες χρειάζονται νερό. Οι ίνες, αν και δεν μπορούν ν' απορροφηθούν από το σώμα, παίζουν σημαντικό ρόλο στη διαδικασία της πέψης. Προσδέτοντας όγκο στα κόπρανα συντελούν στην απρόσκοπτη διάβαση των αποβλήτων από το έντερο και, κατά την άπουη μερικών ειδικών, προστατεύουν από πολλές αρρώστιες.



Ίνες από τις τροφές
Ο πίνακας δείχνει καταχωρεί μερικές απηυδαμμένες τροφές με πολλές ίνες. Σκεδόν όλα τα φρούτα και τα λαχανικά είναι καλές πηγές πτών, αν και καταχωρούνται εδώ μόνο λίγα απ' αυτά. Μια λογική κατανάλωση πτών είναι περίπου 28 γρμ. την ημέρα. Το καλύτερο είναι να παίρνετε τις ίνες σας από πολλές πηγές. Αποφύγετε τη δεσμευτική σύζητη κατανάλωση πτών, γιατί μπορεί να έχει σαν αποτέλεσμα τη μείωση της ικανότητας του σώματος ν' απορροφά τα μεταλλικά στοιχεία.

ΤΡΟΦΕΣ ΜΕ ΠΟΛΛΕΣ ΪΝΕΣ

ΤΡΟΦΗ ΔΙΑΙΤΗΤΙΚΕΣ ΪΝΕΣ (ανά 28 γρμ.)

Ακατέργαστο άπυρο	12,3 γρ.
Ξερά βερίκοκα	7 γρ.
Λαμόσκινα	4 γρ.
Αρύγδαλα	4 γρ.
Σταφίδες	2 γρ.
Ψωμί ολικής αλέσεως	2 γρ.
Ξερά φαούλια	2 γρ.
Σπανάκι ή μπζέλιο	2 γρ.
Φιστικοβούτυρο	2 γρ.
Μπρόκολα ή πράσα	1 γρ.
Βρατές φακές	1 γρ.
Μύζα, μπανάνες ή φράουλες	0,5 γρ.
Πορτοκάλια ή ανόβια	0,4 γρ.

ΙΣΟΡΡΟΠΙΑ ΝΕΡΟΥ ΣΤΟ ΣΩΜΑ

Για να προληφθεί η αφυδάτωση, το ποσό του νερού που χάνεται από το σώμα, πρέπει να εξισορροπείται με εκείνο που παίρνετε. Η εικόνα δείχνει τη μέση ημερήσια κατανάλωση και απώλεια νερού για ενήλικο που ζει σε εύκρατο κλίμα. Το ποσό που χάνεται με τον ιδρώτα διαφέρει ανάλογα με το κλίμα και το επίπεδο δραστηριότητας του ατόμου. Ένας μαριθονοδρόμος, για παράδειγμα, χάνει 3,5 με 4,5 κιλά νερού στη διάρκεια της κούρσας. Είναι πάρα πολύ σημαντικό το να αναπληρώσει τα χαμένα υγρά, πίνοντας στη διάρκεια της διαδρομής, επειδή η αφυδάτωση μπορεί να καταστήσει αδύνατη τη ρύθμιση της θερμοκρασίας από το σώμα.

ΝΕΡΟ ΠΟΥ ΠΑΙΡΝΕΤΕ

Ποτά 1.200 γρ.

Τροφή 550 γρ.

Νερό που δημιουργείται από τα κύτταρα του σώματος 260 γρ.

ΝΕΡΟ ΠΟΥ ΑΠΟΒΑΛΛΕΤΕ

Υγρασία στον εκπνεόμενο αέρα 456 γρ.

Ιδρώτας 350 γρμ.

Ούρα 1.390 γρμ.

Κόπρανα 100 γρμ.





ΤΑ ΤΡΟΦΙΜΑ

Η ΠΡΟΠΑΡΑΣΚΕΥΗ ΤΩΝ ΤΡΟΦΙΜΩΝ

Εύκολα το καταλαβαίνει κανείς, ότι τα διάφορα τρόφιμα δεν μπορούν να χρησιμοποιηθούν πάντοτε όπως προέρχονται από τη φύση, αλλά πρέπει να υποβληθούν σε διάφορες προπαρασκευές, που δεν είναι άσκοπες, ούτε αποβλέπουν μόνο στο να μας κάνουν την τροφή ευχάριστη στη θέα, τη γεύση ή την όσφρηση. Με τις προπαρασκευές αυτές τα τρόφιμα γίνονται υγιεινότερα, δηλ. μπορούν να μασηθούν και να πεμφθούν ευκολότερα και απαλλάσσονται από άχρηστα ή επιβλαβή συστατικά και από μικρόβια, που μπορούν να προκαλέσουν διάφορες αρρώστιες. Παραδείγματα μπορεί να βρει κανένας πολλά :

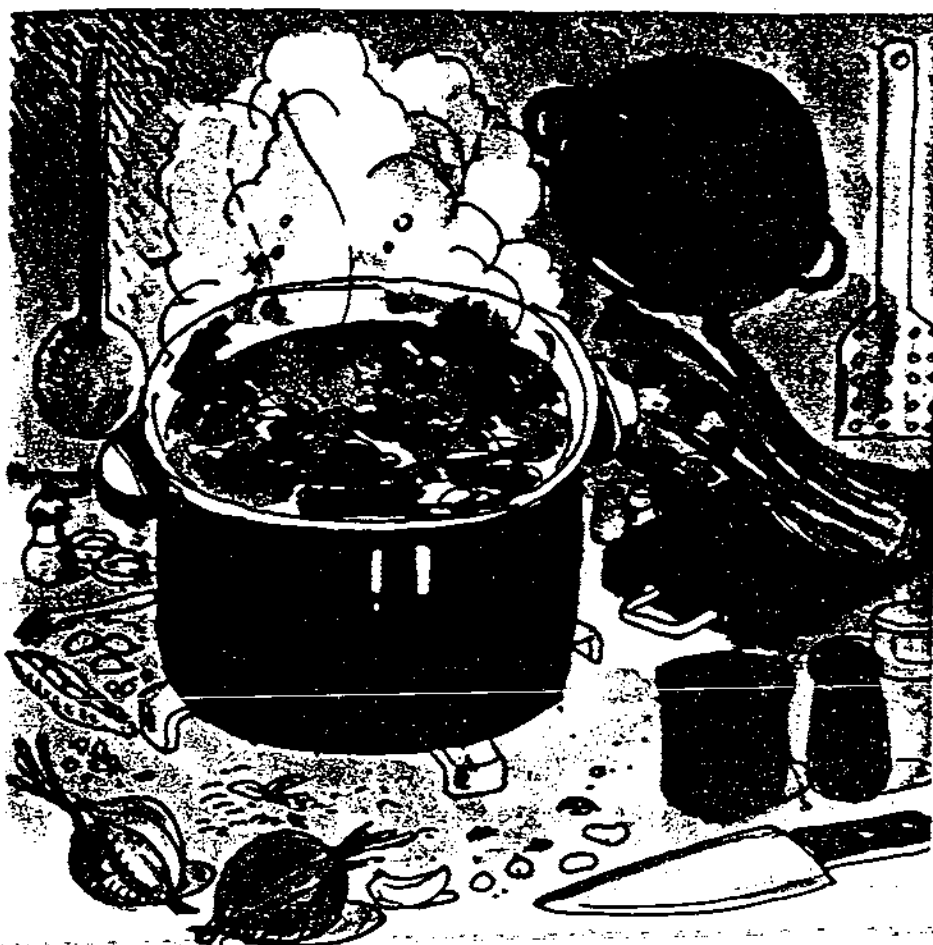
Οι κόκκοι του σιταριού δεν τρώγονται αυτούσιοι, δηλ. στην κατάσταση που τους παίρνουμε από τη φύση, αλλά ξεραίνονται, καθαρίζονται από διάφορες άχρηστες ή επιβλαβείς ξένες ύλες, αλέθονται και μεταβάλλονται σε αλεύρι, που κι αυτό ζυμώνεται και ψήνεται για να γίνει ψωμί. Όλες οι επεξεργασίες αυτές αποσκοπούν στο να μεταβάλουν ένα φυσικό τρόφιμο σε υγιεινότερο. Το άλεσμα του σιταριού σπάζει το σκληρό περίβλημα των κόκκων και τα τοιχώματα των κυττάρων που περιέχουν τις θρεπτικές ουσίες κι έτσι, αυτές μπορούν εύκολα να υποστούν την επίδραση των πεπτικών οργάνων και να πεμφθούν, πράγμα που δε θα μπορούσε να γίνει αν τρώγαμε αυτούσιο σιτάρι. Με το ζύωμα, επίσης, καθώς και με το ψήσιμο του ψωμιού, γίνονται διάφορες φυσικές ή χημικές μεταβολές, που το κάνουν περισσότερο νόστιμο και ευπεπτότερο.

Το κρέας, πριν μαγειρευτεί, αφήνεται να ωριμάσει, δηλαδή κατά την κοινή έκφραση να σιτευτεί. Με την προπαρασκευή αυτή γίνεται μαλακότερο και νοστιμότερο και μπορεί να βράσει, να μασηθεί και να πεμφθεί ευκολότερα. Το κρέας και τα ψάρια πρέπει να πλένονται πολύ καλά, με αρκετό χλιαρό νερό, πριν μαγειρευτούν, για να απομακρύνονται τα διάφορα μικρόβια που τυχόν έχουν επικαθίσει στις τροφές στις τροφές αυτές, είτε γιατί ήρθαν σε επαφή με ακάθαρτα χέρια, είτε γιατί τα ζώα ήταν άρρωστα γιατί, ακόμα μπορεί τα σφαγεία να μην καθαρίστηκαν καλά ή να ήρθαν σε επαφή με μύγες. Επίσης, με το άφθονο πλύσιμο απομακρύνονται από την επιφάνεια τα σηπτικά προϊόντα των τροφών αυτών, που οφείλονται σε διάφορα μικρόβια ή ένζυμα και μπορούν να προκαλέσουν αρρώστιες τις διάφορες τροφικές δηλητηριάσεις.

Οι πατάτες περιέχουν σε μικρή ποσότητα μια δηλητηριώδη ουσία, τη σολανίνη, που παράγεται από μικροοργανισμούς. Όταν οι πατάτες είναι μικρές και άγουρες και όταν αρχίζουν να βγάζουν φύτρα, η σολανίνη αναπτύσσεται σε μεγαλύτερη ποσότητα και μπορεί να προκαλέσει επικίνδυνες δηλητηριάσεις στους ανθρώπους που θα τις φάνε. Η περιοχή της πατάτας που έχει σολανίνη διακρίνεται εύκολα γιατί παρουσιάζει μελανωπές, πρασινωπές ή καστανές κηλίδες, που πρέπει να κόβονται βαθιά με το μαχαίρι ή να πετιούνται.

Τα μανιτάρια, πολλές φορές, είναι δηλητηριώδη και η εκλογή των μη δηλητηριωδών είναι δύσκολη, εκτός του ότι και τα τελευταία μπορούν να γίνουν επικίνδυνα, όταν αποσυντεθούν,

οπότε αναπτύσσουν δηλητηριώδες ουσίες. Το γάλα, η σχεδόν πλήρης και τόσο ωφέλιμη αυτή τροφή, μπορεί να περιέχει μικρόβια, που προκαλούν διάφορες αρρώστιες, όπως τροφικές δηλητηριάσεις, μελιταίο πυρετό, φυματίωση κλπ. Ο κίνδυνος αυτός αποφεύγεται με το καλό βράσιμο. Δεν χρειάζεται να μιλήσουμε για τον κίνδυνο που περικλείουν οι τροφές, που έχουν αποσυντεθεί κατά οποιοδήποτε τρόπο, όπως το σαπισμένο κρέας και ψάρι, τα χαλασμένα αυγά, τα μουχλιασμένα, γενικά τρόφιμα κλπ. που πρέπει να αποφεύγονται με προσοχή.



Η ΣΗΜΑΣΙΑ ΤΟΥ ΜΑΓΕΙΡΕΜΑΤΟΣ

Εκτός από την εκλογή και προπαρασκευή των τροφών, το μαγείρεμα παίζει σπουδαίο ρόλο στην καλύτερη εκπλήρωση του προορισμού τους. Με το μαγείρεμα οι τροφές γίνονται, επίσης νοστιμότερες, μασιούνται και πέπτονται ευκολότερα, αποδίδουν στον οργανισμό περισσότερα χρήσιμα συστατικά και απαλλάσσονται από πολλά μικρόβια.

Το πιο στοιχειώδες μαγείρεμα αποτελεί το απλό ψήσιμο ή βράσιμο των τροφών. Η μαγειρική όμως έχει εξελιχτεί σήμερα, σε πολύπλοκη τέχνη με ολόκληρο πλήθος συνδυασμών, που αποβλέπουν κυρίως στο να κάνουν τα φαγητά νόστιμα και θρεπτικά και να ικανοποιήσουν την ανάγκη της ποικιλίας, που διαρκώς επιζητεί ο οργανισμός.

Το καλό μαγείρεμα, με την ευχαρίστηση της γεύσεως και οσφρήσεως που προσφέρει, συντελεί στην αύξηση της ορέξεως και της εκκρίσεως πεπτικών υγρών, σάλιου και γαστρικού υγρού, που εξασφαλίζουν την καλύτερη πέψη των τροφών. Πρέπει να σημειωθεί, όμως ότι η ευχαρίστηση που προκαλεί η γεύση και η οσμή των φαγητών, είναι υποκειμενική και διαφέρει από το ένα άτομο στο άλλο, ακόμα κι ανάμεσα σε ολόκληρες φυλές και λαούς. Φαγητά πολύ νόστιμα και ευχάριστα για ορισμένα άτομα είναι ανούσια για άλλα. Γι' αυτό βλέπουμε να υπάρχουν διαφορετικές κουζίνες στην Ελλάδα, Αμερική, Αγγλία, Γαλλία, Ανατολή κλπ.

Πολύ συχνά, ο άνθρωπος αισθάνεται αποστροφή για ένα φαγητό που δεν μπορεί να χωνέψει καλά. Αποφεύγουν τις λιπαρές τροφές (γιατί δεν τους αρέσει και χωρίς να ξέρουν την αιτία), οι άνθρωποι που δεν έχουν έκκριση χολής ή παγκρεατικού υγρού, που συντελούν στην καλή πέψη των λιπών. Δεν αρέσκονται στα πολλά χόρτα και όσπρια, οι άνθρωποι που πάσχουν από χρόνιες κολίτιδες. Η αποστροφή αυτή είναι φυσική και αποβλέπει στο να προστατεύσει τον οργανισμό από τις τροφές που μπορούν να τον βλάψουν. Αυτές οι περιπτώσεις δεν είναι βέβαια φυσιολογικές. Συνήθως, τα φαγητά θεωρούνται νόστιμα ή άνοστα, ανάλογα με τις συνήθειες των ατόμων ή των λαών ή με τις προκαταλήψεις που υπάρχουν. Οι Έλληνες λ.χ. δεν μπορούν να φάνε γάτες, χελώνες, βατράχους ή φίδια, που από άλλους λαούς θεωρούνται πολύ ευχάριστα εδέσματα.

Η μαγειρική λοιπόν είναι προσαρμοσμένη στις συνήθειες των διαφόρων λαών και συνδυάζει ποικίλα τρόφιμα, στα οποία προσθέτει μαγειρικό αλάτι και μερικά καρυκεύματα, όπως είναι το πιπέρι, το ξύδι, η κανέλλα, η μουστάρδα, τα μοσχοκάρυδα κλπ. Η μεγάλη θερμοκρασία που αναπτύσσεται κατά τη διάρκεια του μαγειρέματος καταστρέφει ορισμένα χρήσιμα συστατικά, όπως είναι π.χ. η βιταμίνη C. Προκύπτει λοιπόν η ανάγκη της προσαρμογής του μαγειρέματος και της προπαρασκευής των τροφών, ανάλογα προς την ποιότητα τους και προς τις ανάγκες του οργανισμού. Η βιταμίνη C του χυμού του λεμονιού π.χ. καταστρέφεται, όταν ο χυμός αυτός ρίχνεται στα φαγητά που βράζουν και γι' αυτό το λεμόνι πρέπει να χρησιμοποιείται στα φαγητά μετά το σερβίρισμα τους.



ΚΑΝΟΝΕΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΚΑΛΗ ΠΕΨΗ ΤΩΝ ΤΡΟΦΩΝ

Συμπεριλαμβάνοντας και τους παράγοντες, που προηγούμενα αναπτύξαμε διεξοδικά, για να έχουμε μια πλήρη και συστηματική έκθεση όλων των κανόνων, που η τήρηση τους θεωρείται αναγκαία για την κατά το δυνατό ευκολότερη, πιο πλήρη και υγιεινή πέψη των τροφών, τους παραθέτουμε με την ακόλουθη σειρά :

1. Η καλή προπαρασκευή των τροφών.

2. Το καλό μαγείρεμα.

3. Η καλή μάσηση των τροφών. Όπως αναφέραμε και προηγούμενα

4. Ο κανονικός όγκος της τροφής. Είναι πολύ σημαντικός παράγοντας για την εξασφάλιση της πέψης και της υγείας. Όγκος της τροφής που τρώμε κάθε φορά, πρέπει να είναι τόσος, ώστε να προκαλεί το αίσθημα του κορεσμού (χόρταση) και να περιέχει τις αναγκαίες ποσότητες θρεπτικών ουσιών, βιταμινών, αλάτων, και νερού. Είναι εντελώς βέβαιο ότι δεν μπορεί να είναι ικανοποιητικός ο μικρός όγκος της τροφής, έστω και αν μας προσφέρει όλες τις απαραίτητες ουσίες. Αν π.χ. είχαμε τροφή που να περιέχει όλη την απαιτούμενη ποσότητα των θρεπτικών ουσιών, βιταμινών και αλάτων, σε χημικά καθαρή μορφή, θα χρειαζόταν να τρώμε απ' αυτή περίπου 500 γραμμάρια την ημέρα και ακόμα την αναγκαία ποσότητα νερού. Η τροφή αυτή όμως θα ήταν εντελώς ακατάλληλη. Γιατί, όντας, πολύ άνοστη, δε θα διεγείρει την καλή πέψη, δε θα ικανοποιούσε καθόλου το αίσθημα του κορεσμού και ο άνθρωπος θα νόμιζε διαρκώς ότι είναι νηστικός. Γιατί ακόμα και πέρα απ' αυτά, δε θα άφηνε κανένα υπόλειμμα στο έντερο για να το ερεθίσει και να προκαλέσει τις κινήσεις του και συνεπώς θα επακολουθούσε επίμονη και δυσάρεστη δυσκοιλιότητα. Όσοι θέλουν να αδυνατίσουν ή να προλάβουν την παχυσαρκία, για να ικανοποιήσουν το αίσθημα του κορεσμού, προσθέτουν στο γεύμα τους σχετικά μεγάλη ποσότητα χορταρικών, τα οποία έχουν ελάχιστη θρεπτική αξία. Με τον τρόπο αυτό φροντίζουν να παίρνουν κανονικό όγκο τροφής. Αντίθετα, όταν ο όγκος της τροφής είναι πολύ μεγάλος, τότε το στομάχι διατείνεται και προκαλείται υπερέκκριση γαστρικού υγρού. Αλλά, έτσι, σιγά-σιγά, εξασθενίζει το τοίχωμα και δημιουργούνται διάφορες παθήσεις του στομαχιού. Αφήνουμε το ότι οι άνθρωποι που παίρνουν μεγάλο όγκο τροφής, ανεβάζουν, με το καιρό, πολύ, το επίπεδο του αισθήματος του κορεσμού κι έτσι δημιουργούν τη συνήθεια της πολυφαγίας, με όλα τα επακόλουθα της. Αυτό το παρατηρούσε κανείς, ιδιαίτερα, κατά την εποχή που οι φυματικοί υποχρεώνονταν να υπερσιτίζονται σε μεγάλο βαθμό, με αποτέλεσμα ότι, όταν θεραπεύονταν από την φυματίωση, ήθελαν να τρώνε μεγάλες ποσότητες τροφών και γίνονταν παχύσαρκοι, δηλαδή από τη μια αρρώστια στην άλλη. Πρέπει λοιπόν η τροφή που τρώμε κάθε φορά να έχει ορισμένο κανονικό όγκο και να περιέχει περιορισμένη ποσότητα άπεπτων ουσιών, ιδίως κυτταρίνης, που απ' τη μια μεριά δίνουν στις τροφές τον κανονικό όγκο, χωρίς να γίνεται υπερσιτισμός και, απ' τη άλλη χρησιμεύουν για την τακτική κένωση του εντέρου. Τρόφιμα που περιέχουν σχετικά πολλή κυτταρίνη είναι τα φυτικής προέλευσης, όπως, ιδίως, το πιτυρούχο αλεύρι τα όσπρια, τα πράσινα χορταρικά, οι φλούδες ορισμένων καρπών κλπ. Άπεπτα συστατικά του κρέατος είναι οι χόνδροι οι τένοντες κλπ.

5. Η ορθή κατανομή της ημερήσιας ποσότητας της τροφής, στα διάφορα γεύματα. Είναι βασική προϋπόθεση για την καλή πέψη. Δεν είναι δυνατό να λειτουργήσει καλά η πέψη μας όταν λ.χ. τρώμε όλη την αναγκαία ποσότητα της τροφής μια φορά το εικοσιτετράωρο. Ούτε είναι σωστό να τρώμε τα τρία τέταρτα της καθημερινής τροφής στο μεσημβρινό γεύμα, όπως συνηθίζουν πολλοί, και το άλλο ένα τέταρτο σ' όλα τα άλλα γεύματα. Νομίζω ότι η συνήθεια πολλών ανθρώπων να παίρνουν το πρωί μόνο ένα καφέ είναι πολύ κακή. Αντίθετα, κάθε πρωί, επιβάλλεται ένα πλήρες πρόγευμα. Όταν η καθημερινή τροφή μοιράζεται σε 3-5 γεύματα, ανάλογα με την ηλικία, την εργασία, το κλίμα, και τις βιοτικές συνήθειες, τότε η πέψη γίνεται κανονική, γιατί τα πεπτικά όργανα δεν υποχρεώνονται να εργάζονται πολύ εντατικά, μετά το ένα γεύμα και πολύ λίγο μετά τα υπόλοιπα ή να αδρανούν για μεγάλα χρονικά διαστήματα.



6. Οι κανονικές ώρες του φαγητού και οι συνήθειες του ανθρώπου. Είναι βασικής σημασίας να τρώμε το κάθε γεύμα μας πάντοτε την ίδια ώρα. Η λειτουργία της πέψης εξαρτάται από πολύπλοκα αντανακλαστικά. Ο οργανισμός αποκτά συνήθειες που δύσκολα μπορεί κανένας να τις αλλάξει, κάθε τόσο, χωρίς συνέπειες. Αν προσέξετε τα νεογέννητα παιδάκια, θα δείτε ότι τις ώρες που τα έβαλε η μητέρα τους να θηλάσουν, κατά τις πρώτες ημέρες της ζωής τους, τις τηρούν αργότερα με μεγάλη ακρίβεια και τότε ακριβώς ξυπνούν και κλαίνε ζητώντας το γεύμα τους. Από πειράματα που έγιναν, αποδείχτηκε ότι το περιβάλλον, μέσα στο οποίο συνηθίζει κανείς να τρώει το φαγητό του, παίζει σημαντικό ρόλο στην πέψη.

Τα λεγόμενα εξαρτημένα αντανακλαστικά που είναι πολλά, παίζουν ρόλο στην όρεξη και την καλή πέψη : Όταν ακούμε τους ήχους των πιάτων ή των κουταλιών και πιρουιτών στην κουζίνα, αρχίζει στο στομάχι μας η έκκριση γαστρικού υγρού και πεινάμε. Τα οινοπωλεία τοποθετούν τις ψησταριές, στην εξωτερική πόρτα, ακριβώς για να διεγείρουν την όρεξη των περαστικών και να τους προσελκύουν. Υπάρχει και η αντίθετη πλευρά. Φαγητό που έχει συνδυαστεί με μια δυσάρεστη για τον οργανισμό κατάσταση, μπορεί

αργότερα να το αποστρέφεται ο άνθρωπος, γιατί δεν του διεγείρει την όρεξη. Μητέρες που φροντίζουν να δίνουν τη σούπα λ.χ. στο παιδάκι με το ζόρι, με επιπλήξεις ή και με χαστούκια, δεν πετυχαίνουν τίποτε άλλο, παρά να κάνουν το παιδί αυτό να μην έχει όρεξη να τρώει την σούπα. Πρέπει λοιπόν να φροντίζουμε να έχουμε καλές συνήθειες στο φαγητό, από τις οποίες η σπουδαιότερη είναι η τήρηση της ορισμένης ώρας για κάθε γεύμα. Λίγο-πολύ, όλοι έχουμε παρατηρήσει ότι, όταν καθυστερούμε πολύ να φάμε, μας κόβεται η όρεξη.

7. Η ανάπαυση των πεπτικών οργάνων. Ο άνθρωπος δεν μπορεί να τρώει και να χωνεύει συνεχώς. Κάθε τροφή απαιτεί ορισμένο χρονικό διάστημα για να πεμφθεί και να περάσει από το στομάχι στο έντερο, συνήθως από 1-6 ώρες. Ο χρόνος της πέψης των τροφών στο στομάχι εξαρτάται από το είδος της τροφής, από τον τρόπο που είναι μαγειρεμένη, από την όρεξη με την οποία τρώγεται το φαγητό και από το βαθμό της μασήσεως. Το κακομασημένο φαγητό παραμένει στο στομάχι περισσότερες ώρες, από ότι το καλομασημένο. Οι υγρές τροφές γενικά εγκαταλείπουν το στομάχι γρηγορότερα από τις στερεές, σε περίπτωση δε που ο

Παραμένουν στο στομάχι			
1 ώρα	2 ώρες	3 ώρες	4 ώρες
200 γραμ. ζωμός κρέατος.	200 γραμ. μυαλό.	150 γραμ. ψάρι καπνιστό ή άποξηραμένο.	250 γραμ. μοσχαρίσιες μπριζόλες.
2 αυγά ωμά φρέσκα.	200 γραμ. ψάρι βραστό.	100 γραμ. μοσχαρίσια μπριζόλα.	100 γραμ. λουκάνικα ή κρέας καπνιστό.
200 γραμ. γισούρτι.	2 αυγά βραστά σφιχτά.	150 γραμ. λεπτοκομμένο ζαμπόν.	200 γραμ. φρέσκα μπιζέλια, πουρές.
150 γραμ. βρασμένο γάλα.	300 γραμ. γάλα βρασμένο.	200 γραμ. μοσχαρίσιο ή βοδινό κρέας βραστό.	200 γραμ. άγγουράκια με ξίδι.
200 γραμ. φυσικό νερό.	200 γραμ. καφέ με γάλα, ζάχαρη.	250 γραμ. κουνουπίδι βραστό.	150 γραμ. φασολάκια πράσινα βρασμένα.
200 γραμ. τσάι.	400 γραμ. μπίρα.	150 γραμ. σπανάκι.	150 γραμ. φακές ψημένες, περαστές.
200 γραμ. μπίρα.	300 γραμ. ελαφρό κρασί.	150 γραμ. ώμες ντομάτες σαλάτα.	
180 γραμ. ελαφρό κρασί.	100 γραμ. ρύζι στραγγισμένο.	150 γραμ. μήλα ωμά, τριμμένα.	
80 γραμ. ψωμί πλήρες.	150 γραμ. πατάτες.		
	70 γραμ. ψωμί άσπρο.		
	150 γραμ. ψωμί πλήρες.		
	150 γραμ. κουνουπίδι βραστό.		
	150 γραμ. κεράσια ωμά ή κομπόστα.		

άνθρωπος τρώει τροφή που περιέχει ανάμικτα υγρά ή στερεά τρόφιμα, τότε στο στομάχι αποχωρίζονται τα υγρά από τα στερεά και το αφήνουν πρώτα, στη σειρά της πέψης. Όταν όμως οι τροφές αποτελούνται από χοντρά κομμάτια ή έχει γίνει ανάμιξη διαφόρων τροφίμων, (όπως π.χ. κρέας με πατάτες, ρύζι με σπανάκι, ντομάτες γεμιστές με ρύζι και κιμά, μελιτζάνες με κρεμμύδια και άφθονο λάδι κλπ.) τότε η κένωση του στομαχιού επιβραδύνεται, άλλοτε περισσότερο και άλλοτε λιγότερο, ανάλογα με το είδος των τροφίμων.

Η μαγειρική λοιπόν, που αναμιγνύει διάφορα είδη τροφίμων για την παρασκευή του φαγητού, μπορεί μια ελαφριά τροφή να την μεταβάλει σε δύσπεπτη και, αντίθετα, μια δύσπεπτη τροφή να την κάνει εύπεπτη, ανάλογα με τον τρόπο που θα παρασκευαστεί το φαγητό. Το βραστό ή το ψητό κρέας είναι εύπεπτο, ενώ το κρέας στιφάδο με κρεμμύδια κλπ. είναι δύσπεπτο. Το φαγητό από παχύ κρέας είναι δύσπεπτο, σε αντίθεση προς το άπαχο. Τα βραστά ή ωμά αυγά είναι εύπεπτα, ενώ το αυγό μέσα σε αρνί φρικασέ με αυγολέμονο γίνεται δύσπεπτο.

Από όλα αυτά, βγαίνει το συμπέρασμα ότι το φαγητό που τρώμε, εγκαταλείπει το στομάχι, συνήθως, μετά 3-7 ώρες, κατά την διάρκεια των οποίων δεν πρέπει να το επιβαρύνουμε με καινούργιες τροφές. Το στομάχι, όταν τελειώσει την πέψη των τροφών ενός γεύματος και κενωθεί, πρέπει ν' αναπαυθεί επί 1-2 ώρες πριν ξαναρχίσει και πάλι να λειτουργεί. Αν, κατά το διάστημα της λειτουργίας ή της ανάπαυσης του, το επιβαρύνουμε συνεχώς με νέες τροφές, τότε δεν μπορεί να φέρει καλά σε πέρας το έργο του, πράγμα που έχει σαν συνέπεια τη δυσπεψία, με πολλές ενοχλήσεις. Αυτό φαίνεται καλά στα μικρά παιδιά, που μερικές μητέρες τα θηλάζουν όποια ώρα τύχει και ιδίως κάθε φορά που κλαίνει. Το παιδάκι μπορεί να κλαίει γιατί έχει ενοχλήσεις στην κοιλιά του ενώ η μητέρα του νομίζει ότι πεινά και του δίνει να θηλάσει. Σε λίγο, το παιδί έχει ενοχλήσεις, ξανά κλαίει και η μητέρα του το ξανά θηλάζει. Έτσι σιγά-σιγά, το στομαχάκι του παιδιού δεν ξεκουράζεται και παθαίνει γαστρίτιδα με εμετούς, στην αρχή και αργότερα γαστρεντερίτιδα, γιατί προσβάλλεται και το έντερο του.

Το περιεχόμενο του στομαχιού είναι όξινο, από το υδροχλωρικό οξύ του γαστρικού υγρού. Σε τέτοιο περιβάλλον δεν αναπτύσσονται τα μικρόβια. Όταν όμως κανείς τρώει διαρκώς και το υδροχλωρικό οξύ δεσμεύεται από τις τροφές ή παράγεται σε μικρές ποσότητες, λόγω της γαστρίτιδας που μπορεί να υπάρχει, τότε η αντίδραση γίνεται αλκαλική και ευνοεί την ανάπτυξη διαφόρων μικροβίων, τα οποία προκαλούν αποσύνθεση των τροφών και δυσπεψία. Να, λοιπόν, και άλλος λόγος που επιβάλλει την ανάπαυση του στομαχιού, για να μπορεί το υδροχλωρικό οξύ να εμποδίζει την ανάπτυξη βλαβερών μικροβίων.

Είναι λοιπόν πολύ κακή η συνήθεια πολλών ανθρώπων να τρώνε διάφορες τροφές, γλυκά, παγωτά, καραμέλες, μεζέδες με ποτά, ξηρούς καρπούς, κουλούρια, σάντουιτς κλπ., κατά τα χρονικά διαστήματα που μεσολαβούν ανάμεσα στα κύρια γεύματα, γιατί έτσι δίνουν συνεχώς εργασία στο στομάχι. Ιδιαίτερα φανερά είναι τα αποτελέσματα της αταξίας αυτής στα παιδιά, τα οποία συχνά παθαίνουν δυσπεψία, όταν τους επιτρέπουν οι γονείς τους να τρώνε καραμέλες, λουκούμια, σοκολάτες, γλυκά και άλλες τροφές

σε ώρες ακατάλληλες. Εκτός απ' αυτό, η ζάχαρη, που περιέχουν σε μεγάλη ποσότητα τα γλυκά, κόβει πολύ την όρεξη για το κύριο φαγητό, που είναι τόσο απαραίτητο για τα παιδιά, γιατί με αυτό παίρνει ο οργανισμός τους τις σπουδαίες για την ανάπτυξη του θρεπτικές ουσίες, τα λευκώματα (πρωτεΐνες). Το σημερινό πρόβλημα, που τόσο απασχολεί τις μητέρες στις πόλεις, δηλαδή η ανορεξία των παιδιών, ασφαλώς οφείλεται κατά μέγα μέρος στην αταξία που τηρείται στις ώρες του φαγητού και προ πάντων στο ότι τα παιδιά τρώνε, άσκοπα, κατά τα μεσοδιαστήματα, διάφορες τροφές, ιδίως γλυκιά και άλλα ζαχαρούχα παρασκευάσματα, που είναι ιδιαίτερα ελκυστικά για τα παιδιά και τα οποία κόβουν την όρεξη και δημιουργούν πότε-πότε δυσπεψίες.

Υπάρχει όμως στο ζήτημα αυτό και η αντίθετη πλευρά, ο υπερσιτισμός, στον οποίο υποβάλλονται μερικοί άνθρωποι, χωρίς να το καταλάβουν, γιατί τρώνε διαρκώς.

Είναι απαραίτητο λοιπόν να φροντίζουμε για την ανάπαυση των πεπτικών οργάνων μας, προ πάντων του στομαχιού, και να μην τα καταπονούμε διαρκώς με πρόσληψη τροφής σε ακατάλληλες ώρες.

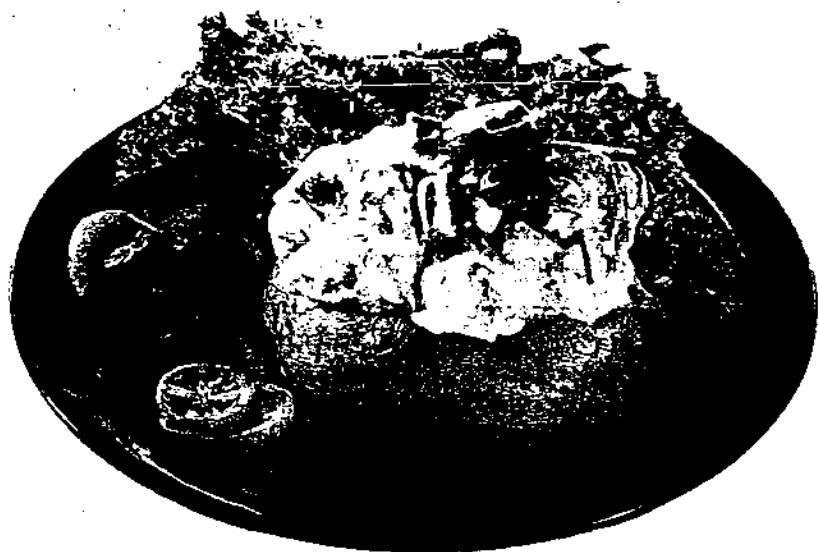
8. Η σωματική και πνευματική ανάπαυση μετά τα κύρια γεύματα.
Η πολύ διαδομένη αντίληψη ότι μετά το φαγητό πρέπει να κάνουμε ένα περίπατο για να χωνέψουμε, έχει αποδειχτεί λαθεμένη. Όταν φορτώνουμε το στομάχι με πολλές τροφές, όπως γίνεται κατά τα κύρια γεύματα, επιβάλλεται ν' αναπαυόμαστε, απέχοντας από κάθε σωματική και πνευματική εργασία επί 1-2 ώρες, αν είναι δυνατό, και ο λόγος είναι ο εξής : Όταν ένα όργανο ή ομάδα οργάνων του σώματος, λειτουργεί κάπως εντατικά, έχει ανάγκη από αφθονότερη άρδευση με αίμα (δηλαδή καλύτερη αιμάτωση) για να εξασφαλίζει μεγαλύτερη προσαγωγή θρεπτικών ουσιών, που είναι απαραίτητες για τις χημικές μεταβολές που γίνονται κατά τη λειτουργία του και επί πλέον για να απομακρύνονται μέσω του αίματος οι βλαβερές ή άχρηστες ουσίες, που παράγονται σε μεγαλύτερη ποσότητα, όταν το όργανο αυτό λειτουργεί εντατικότερα π.χ. όταν λειτουργούν οι μύες, έχουν ανάγκη από μεγαλύτερη ποσότητα οξυγόνου για τις απαραίτητες καύσεις, από τις οποίες παράγεται περισσότερο διοξειδίο του άνθρακα. Το οξυγόνο μεταφέρεται στους μύς με το αίμα και το διοξειδίο του άνθρακα απάγεται από τους μύς επίσης με το αίμα. Στους μύς κατά τη λειτουργία τους, για να παραχθεί η απαιτούμενη ενέργεια (κίνηση), γίνεται καύση γλυκογόνου, δηλαδή ενός υδατάνθρακα που τον συνθέτει ο οργανισμός του ανθρώπου και που αποταμιεύεται στους ίδιους τους μύς ή στο ήπαρ. Όταν καταναλωθεί το απόθεμα γλυκογόνου των μύων, γιατί η μυϊκή ενέργεια παρατείνεται, τότε καίγεται εκεί το ζάχαρο του αίματος και μεταφέρεται, πάλι με το αίμα, το γλυκογόνο του ήπατος στους μύς. Αυτοί είναι οι λόγοι για του οποίους το όργανο που λειτουργεί περισσότερο από το κανονικό έχει ανάγκη από καλύτερη αιμάτωση.

Η ποσότητα του αίματος του ανθρώπινου οργάνου, όμως είναι κατά πολύ μικρότερη, από όση θα χρειαζόταν για να λειτουργήσουν σε όλη τους την ένταση πολλά όργανα μαζί. Έτσι, ο οργανισμός αναγκάζεται αυτόματα να διευρύνει τις αρτηρίες του οργάνου που λειτουργεί εντατικά και του στέλνει μεγάλη ποσότητα αίματος, στενεύοντας παράλληλα τις αρτηρίες των άλλων και στέλνοντάς σ' αυτά σχετικά μικρή ποσότητα αίματος. Δεν μπορούν λοιπόν να λειτουργήσουν, ταυτόχρονα εντατικά, πολλά όργανα του σώματος.

Το παράδειγμα του χορτάτου κολυμβητή είναι γνωστό και αρκεί για να μας δώσει να καταλάβουμε πως έχει το ζήτημα αυτό. Όταν γευματίσει ο κολυμβητής, πολύ αίμα κυκλοφορεί στο στομάχι του, για να εξασφαλίσει την καλή λειτουργία του οργάνου αυτού. Αν, αμέσως μετά, ριχτεί στη θάλασσα και αρχίσει το κολύμπι, είναι φυσικό να χρειαστεί να σταλεί μεγάλη ποσότητα αίματος και στους μύς των άκρων, που επίσης λειτουργούν εντατικά. Το αποτέλεσμα είναι ότι περισσεύει πολύ μικρή ποσότητα αίματος για τα άλλα όργανα, δημιουργείται έτσι αναιμία του εγκεφάλου και ο χορτάτος κολυμβητής χάνει τις αισθήσεις του και πνίγεται.

Όταν λοιπόν λειτουργεί το στομάχι, κατά την διάρκεια της πέψης των τροφών, συγκεντρώνεται εκεί μεγάλη ποσότητα αίματος, για να εξυπηρετήσει τη λειτουργία αυτή. Αν, κατά το διάστημα αυτό, θελήσουμε να κάνουμε και άλλη εργασία λ.χ. μυϊκή κάνοντας τροχάδην, τότε ο οργανισμός υποχρεώνεται να πάρει μια ποσότητα αίματος από το στομάχι, για να τη στείλει στους μύς των άκρων, στους αναπνευστικούς μύς και στο μυοκάρδιο, που θα λειτουργήσουν εντατικά, αλλ' αυτό θα έχει συνέπεια να δυσκολευτεί η λειτουργία του στομάχου, αφού δε θα εξυπηρετείται με την αναγκαία ποσότητα αίματος.

Το ίδιο ισχύει και με την πνευματική εργασία, κατά την διάρκεια της οποίας αυξάνει η κυκλοφορία του αίματος του εγκεφάλου. Όλοι μας έχουμε δοκιμάσει τα χασμουρητά και το νύσταγμα μετά το φαγητό, ιδίως όταν τρώμε κάπως περισσότερο, αυτό δε οφείλεται στο γεγονός ότι κατά τη διάρκεια της πέψης συγκεντρώνεται μεγάλη ποσότητα αίματος στο στομάχι, με αποτέλεσμα να λιγοστεύει το αίμα που κυκλοφορεί στον εγκέφαλο και τα άλλα όργανα, οπότε αυτόματα ο οργανισμός ζητεί σωματική και πνευματική ανάπαυση ή και ύπνο πολλές φορές. Η ανάγκη του καφέ, που αισθανόμαστε μετά το φαγητό, οφείλεται ακριβώς σ' αυτόν το λόγο, δηλαδή στο να διεγείρουμε τη λειτουργία του εγκεφάλου, αυξάνοντας την ποσότητα του αίματος που κυκλοφορεί στο όργανο αυτό, γιατί ο καφές έχει την ιδιότητα να διευρύνει τις αρτηρίες του εγκεφάλου, με αποτέλεσμα την καλύτερη αιμάτωση του.





9. Η καλή ψυχική διάθεση κατά την ώρα του φαγητού.
Τρώτε με κέφι. Εξασφαλίζετε έτσι καλή πέψη του φαγητού σας. Αν είστε κουρασμένος ή ταραγμένος ψυχικά από οποιαδήποτε αιτία, μην κάθεστε αμέσως στο τραπέζι, αλλά ξεκουραστείτε λίγο, ακούστε ραδιόφωνο δημιουργήστε ευχάριστη ατμόσφαιρα ή συντροφιά. Ποτέ δεν πρέπει να θεωρείτε το φαγητό σαν αγγαρεία, την οποία πρέπει να κάνετε από συνήθεια ή από υποχρέωση. Το φαγητό είναι η πηγή της δύναμής σας, πνευματικής και σωματικής. Ένα καλομαγειρεμένο και καλοσερβιρισμένο φαγητό μερικά ορεκτικά, το καλό περιβάλλον, θα σας ανοίξουν την όρεξη και θα φάτε με ευχαρίστηση.

Αποφεύγετε τις ψυχικές συγκινήσεις κατά τη διάρκεια του φαγητού, γιατί σταματούν αμέσως την έκκριση του γαστρικού υγρού, κόβουν την όρεξη και δυσκολεύουν πολύ την πέψη. Καθίστε στο τραπέζι, για να φάτε. Το φαγητό στα όρθια, εμπρός στο ψυγείο, μπροστά στην τηλεόραση ή διαβάζοντας, γίνεται αφηρημένα, ενώ το μυαλό σας πρέπει να είναι αφιερωμένο στην τροφή.

Όλοι μας έχουμε παρατηρήσει στον εαυτό μας, ότι μια απότομη χαρά ή λύπη ή φόβος μας κόβουν την όρεξη. Η φράση "δεν μπορεί να φάει από την χαρά του" είναι πολύ γνωστή σε όλο τον κόσμο. Η αριστοκρατική συνήθεια να ντύνονται επίσημα οι συνδαιτυμόνες, πριν καθίσουν στο τραπέζι, ασφαλώς οφείλεται στη σοβαρότητα που αποδίδεται στην κατάλληλη ψυχική διάθεση κατά την ώρα του φαγητού, εκτός από την υγιεινή του σκοπιμότητα, συντελεί στο να προσφέρει καλύτερη διάθεση για το φαγητό. Και τα χρώματα της τραπεζαρίας πρέπει να είναι ανοιχτόχρωμα και απαλά.

Όταν ο άνθρωπος έχει καλή ψυχική διάθεση, κατά τη διάρκεια του φαγητού και της πέψης, μπορεί να χωνέψει εύκολα και τα πιο δυσκολοχώνευτα φαγητά.

10. Η αποφυγή των καταχρήσεων καπνού, οινοπνευματωδών ποτών, καρυκευμάτων και ερεθιστικών φαρμάκων. Όλες οι καταχρήσεις αυτές ερεθίζουν το βλεννογόνο του στομαχίου, προκαλούν χρόνια γαστρίτιδα ή και έλκος και έχουν σαν συνέπεια το δυσκόλεμα της πέψης των τροφών.

Το κάπνισμα, αναμφισβότως, αποτελεί μια πολύ κακή συνήθεια μεγάλου μέρους του πληθυσμού της γης. Αφήνουμε κατά μέρος την ευρεία επιστημονική συζήτηση που γίνεται, ως προς το ρόλο του καπνίσματος στη δημιουργία του καρκίνου του πνεύμονα, που εμφανίζει ανησυχητική αύξηση συχνότητας. Το κάπνισμα, εκτός από τη βλάβη που προκαλεί στο φάρυγγα, τους βρόγχους, την καρδιά, τα αιμοφόρα αγγεία, το συκώτι, το αναπνευστικό σύστημα και άλλα, έχει χωρίς αμφιβολία, δυσάρεστη επίδραση στην πέψη. Λίγο-πολύ, όλοι οι καπνιστές υποφέρουν από γαστρίτιδα, που πολλές φορές αποτελεί την απαρχή στη δημιουργία του έλκους.

Από τη νικοτίνη του καπνού, άλλη απορροφιέται και μπαίνει στον οργανισμό, από το βλεννογόνο του στόματος και του φάρυγγα, και άλλη διαλύεται στο σάλιο και καταπίνεται, φτάνοντας δε στο στομάχι ερεθίζει το βλεννογόνο του και προκαλεί γαστρίτιδα. Όλοι, όσοι δοκίμασαν να σταματήσουν το κάπνισμα, είδαν πόσο αυξήθηκε η όρεξη τους, πράγμα που αποδείχνει πόση δυσκολία φέρνει η κατάχρηση του καπνίσματος στην πέψη, κυρίως σε ορισμένα ευαίσθητα άτομα. Η νικοτίνη, ακόμα προκαλεί ελάττωση της εκκρίσεως του σάλιου, πράγμα που το ξέρουν όλοι οι καπνιστές, γιατί το στόμα τους στεγνώνει συχνά, ιδίως όταν μιλούν επί αρκετή ώρα. Και αυτή η επίδραση της νικοτίνης δυσχεραίνει την πέψη των υδατανθράκων.

Η ναυτία (τάση προς εμετό) που προκαλεί το κάπνισμα στους αρχάριους καπνιστές είναι μία άλλη απόδειξη της κακής επίδρασης του στομάχι. Πολύ συχνά το κάπνισμα ευθύνεται για τις λεγόμενες νευροφυτικές διαταραχές, τις νευρώσεις του στομάχου και της καρδιάς, για τις διαταραχές του λαβυρίνθου (ίλιγγιοι, ζάλη κλπ) και για την εκτακτοσυστολική αρρυθμία της καρδιάς, που είναι κοινά γνωστή με το όνομα διαλείψεις του σφυγμού. Οι ενοχλήσεις του είδους αυτού είναι πολύ συχνές, κατά τα τελευταία μεταπολεμικά χρόνια.

Το κάπνισμα καταστρέφει μεγάλες ποσότητες βιταμίνης Β, και C. Κάθε τσιγάρο καταστρέφει 25 μιλιγκράμ βιταμίνης C δηλαδή ολόκληρη την ποσότητα που συστήνει το Βρετανικό Υπουργείο Υγείας ότι είναι απαραίτητη σε κάθε άνθρωπο για κάθε μέρα.

Τα οινοπνευματώδη ποτά, ιδίως τα πυκνά, όταν χρησιμοποιούνται σε μεγάλες ποσότητες, προκαλούν ανωμαλία στην

πέψη, για πολλούς λόγους. Μικρές ποσότητες οινοπνευματωδών ποτών και κρασιού διεγείρουν την όρεξη και διευκολύνουν την πέψη, γιατί προκαλούν αφθονότερη έκκριση γαστρικού υγρού. Οι μεγάλες ποσότητες ερεθίζουν το βλεννογόνο του στομάχου, που με τους αδένες του παράγει το γαστρικό υγρό, προκαλούν γαστρίτιδα και έχουν σαν αποτέλεσμα τη δυσχέρεια της πέψεως και τη δημιουργία διάφορων ενοχλήσεων από το στομάχι. Τα περισσότερο βλαβερά είναι τα πυκνά ποτά, που περιέχουν πολύ οινόπνευμα, ιδίως το ούζο, ουίσκι, τζιν, η τσικουδιά, το κονιάκ, διάφορα λικέρ και άλλα.

Άλλος λόγος είναι ότι, οι άνθρωποι που πίνουν μεγάλες ποσότητες οινοπνευματωδών ποτών, επιβαρύνουν το στομάχι τους με ακαταστασία στις ώρες και στην ποσότητα των φαγητών. Βλέπουμε π.χ. συχνά ανθρώπους που τρώνε διάφορους μεζέδες ή φρούτα και πίνουν παράλληλα οινόπνευμα, επί 3 ή 4 ή 5 ή και 10 ώρες, συνέχεια, ή σε ώρες ακατάλληλες για φαγητό. Πώς να χωνέψει το στομάχι τους, όταν την ώρα της πέψεως της τροφής, του προσφέρουν και άλλη;

Αφήνουμε τον κίνδυνο που διατρέχει από το οινόπνευμα το συκώτι, που συχνά προσβάλλεται από ελαφρότερες ή βαρύτερες αρρώστιες (κίρρωση), που με τη σειρά τους προκαλούν επίσης ανωμαλίες στην πέψη.

Το οινόπνευμα καίγεται στους ιστούς του σώματος και μπορεί να προσφέρει στον οργανισμό χρήσιμη ενέργεια, ιδίως στους εργαζόμενους σωματικά ανθρώπους, με τον όρο φυσικά, ότι χρησιμοποιείται με μέτρο. Όταν όμως γίνεται κατάχρηση, καίγεται και παράγει ενέργεια, που ο οργανισμός θα την έπαιρνε από τις τροφές και έτσι γίνεται οικονομία θρεπτικών ουσιών, οι οποίες αποταμιεύονται σε διάφορα μέρη του σώματος με τη μορφή λίπους, με αποτέλεσμα να είναι παχιοί σχεδόν όλοι όσοι πίνουν.

Τα άφθονα καρυκεύματα (πιπέρι, κανέλα, μουστάρδα κλπ.) ερεθίζουν επίσης το βλεννογόνο του στομαχιού και προκαλούν γαστρίτιδα, με αποτέλεσμα να ελαττώνουν την όρεξη και να δυσχεραίνουν την πέψη. Αυτό οφείλεται στο γεγονός ότι οι άνθρωποι που τα συνηθίζουν, τα χρησιμοποιούν σε συνεχώς αυξανόμενες ποσότητες, τόσο που να χάνουν ακόμα και την ευαισθησία της γεύσεως. Έτσι, τα φαγητά τους γίνονται τόσο καυστικά, που ένας κανονικός οργανισμός δεν μπορεί να τα ανεχτεί καθόλου.

Η χρησιμοποίηση των καρυκευμάτων σε μικρές ποσότητες είναι ωφέλιμη, γιατί διεγείρουν την όρεξη, αυξάνουν την έκκριση των πεπτικών υγρών και διευκολύνουν την πέψη. Οι μεγάλες ποσότητες όμως είναι οπωσδήποτε βλαβερές.

Υπάρχουν και ορισμένα φάρμακα που ερεθίζουν το βλεννογόνο του στομαχιού όπως είναι οι ασπιρίνες, οι σουλφοναμίδες, η βουταζολιδίνη, η κορτιζόνη, τα ιωδιούχα, το σαλισυλάτ και άλλα. Φυσικά, αυτά πρέπει να χρησιμοποιούνται με την επίβλεψη του γιατρού, αλλά, υπάρχουν πολλοί άνθρωποι που παίρνουν φάρμακα, χωρίς να συμβουλευονται το γιατρό τους, πράγμα οπωσδήποτε επικίνδυνο, που μας αναγκάζει να πούμε εδώ ότι, όταν τα φάρμακα αυτά χρησιμοποιούνται συνεχώς, για μεγάλα χρονικά διαστήματα, προκαλούν γαστρίτιδα ή έλκος, με όλα τα δυσάρεστα επακόλουθα, ή το λιγότερο ελαττώνουν την όρεξη, δυσκολεύουν την πέψη και μπορούν να γίνουν αιτία ναυτίας ή εμετών.

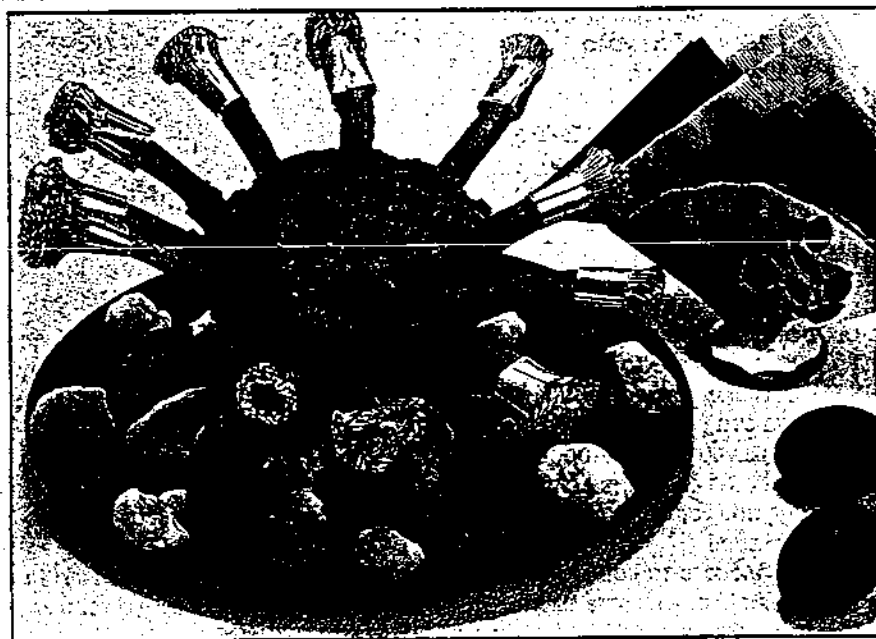
ΤΕΧΝΙΚΕΣ ΠΑΡΑΣΚΕΥΗΣ ΤΩΝ ΓΕΥΜΑΤΩΝ

Υγιεινός τρόπος διατροφής δεν είναι μόνο το τι φαγητό ετοιμάζετε αλλά και πώς το ετοιμάζετε. Γεγονός είναι ότι μερικές μέθοδοι μαγειρέματος είναι καλύτερες από άλλες για μείωση του λίπους των θερμίδων και της χοληστερίνης ενώ συγχρόνως προάγουν τη θρεπτική αξία των τροφών.

Ένας γενικός κανόνας είναι να αποφεύγετε όλους τους τρόπους μαγειρέματος που προσθέτουν λίπος ή αφήνουν το τρόφιμο να μαγειρευτεί στο λίπος του. Το τηγάνισμα στο τηγάνι ή στην φριτέζα είναι δύο τέτοιοι. Αντί γι' αυτούς δοκιμάστε άλλες, περισσότερο υγιεινές τεχνικές.

Ψητό στην κατσαρόλα: Πάντα βάζετε μία σχάρα στον πάτο της κατσαρόλας, ώστε το κρέας ή το κοτόπουλο να μην ψήνεται στο λίπος που στάζει. Μαγειρεύετε σε χαμηλές θερμοκρασίες (70-80 βαθμούς), και έτσι αποφεύγετε να κάψετε την μυϊκή ίνα και την συγκράτηση του λίπους μέσα σε αυτήν. Για σάλτσα, χρησιμοποιείτε συστατικά χωρίς λίπος, όπως κρασί, τοματόζουμο ή χυμό λεμονιού.

Ψήσιμο στο φούρνο: Μπορούμε να ψήσουμε στο φούρνο πουλερικά κρέας ή ψάρι, σκεπασμένα με ειδικό κάλυμμα και με λίγο πρόσθετο νερό. Η υγρασία του προστιθέμενου νερού κάνει αυτή τη μέθοδο ιδιαίτερα καλή για ψάρι ή στήθος κοτόπουλο, μέρος το οποίο γίνεται κάπως σκληρό.



Σιγοβράσιμο: Χρησιμοποιούμε λίγο περισσότερο νερό από ότι στο ψήσιμο στο φούρνο. Μπορεί να γίνει σε ένα σκεπασμένο σκεύος στο μάτι της κουζίνας ή στο φούρνο. Εάν έχετε να βράσετε κρέας ή κοτόπουλο, κάντε το από την προηγούμενη και βάλτε το στο ψυγείο. Την επόμενη, όταν το λίπος έχει παγώσει, μπορείτε εύκολα να το αφαιρέσετε πριν το ζεστάνετε. Το βράσιμο είναι επίσης ένας καλός τρόπος μαγειρέματος για τα λαχανικά.



Ποσέ: Για να κάνετε το κοτόπουλο ή το ψάρι ποσέ, βάλτε το στο μαγειρικό σκεύος με λίγο νερό επάνω στο μάτι της κουζίνας (ο βρασμός πρέπει να είναι σιγανός και παρατεταμένος).

Ψήσιμο στο GRILL: Είναι μέθοδος σε γυμνή φωτιά, πάνω σε σχάρα. Έτσι λιώνει και το λίπος και φεύγει από το κρέας ή το κοτόπουλο, το δε πάχος των κομματιών τους δεν πρέπει να είναι μεγαλύτερο από 5 εκατοστά. Στην σχάρα επίσης ψήνονται λαχανικά, ψάρια, οστρακόδερμα κ.α.. Μερικοί κανόνες για το ψήσιμο στη σχάρα έχουν όπως παρακάτω:

- Για να γυρίσουμε ένα τρόφιμο χρησιμοποιούμε σπάτουλα και δεν το κεντάμε με πιρούνι.
- Το GRILL πρέπει πάντα να είναι καθαρό (βουρτσισμένο) και ζεστό.
- Τρόφιμα όπως κρέατα και ψάρια πρέπει να αλείφονται με λάδι για να ψηθούν γιατί το βούτυρο καίει πολύ γρήγορα το κρέας. Η θερμοκρασία του GRILL κανονίζεται σύμφωνα με το πάχος και το είδος του τροφίμου.

Σοτέ: Τα ψάρια, τα πουλερικά και τα λαχανικά κομμένα σε μικρά κομμάτια, μπορούν να γίνουν σοτέ σε κατσαρόλα ή στο τηγάνι με λίγα ή καθόλου λιπαρά, γιατί το συνεχές ανακάτεμα εμποδίζει την τροφή να κολλήσει. Το σβήσιμο με κρασί είναι απαραίτητο, αφού προηγηθεί η αφαίρεση της λιπαρής ουσίας.

Κινέζικος τρόπος: Αυτό γίνεται σε ειδικό τηγάνι (wok) και όπως ακριβώς το σοτέ. Η υψηλή θερμοκρασία και η συνεχής ανάδευση εμποδίζουν το τρόφιμο να κολλήσει και να καεί. Μπορείτε να μαγειρεύετε μ' αυτό τον τρόπο τα λαχανικά, το κοτόπουλο ή τα θαλασσινά προσθέτοντας πολύ λίγο ελαιόλαδο, ηλιέλαιο ή σογιέλαιο.

Ψήσιμο στον ατμό: Το μαγείρεμα της τροφής σε καλάθκι μεταλλικό πάνω από νερό που βράζει ή σε ατμομάγειρα αφήνει την φυσική γεύση, το χρώμα και την διαιτητική αξία των λαχανικών αναλλοίωτη. Μπορείτε να προσθέσετε μπαχαρικά ή να χρησιμοποιείτε ζωμό αντί για νερό οπότε θα έχετε και περισσότερο εύγευστο φαγητό.

Μαγείρεμα στο φούρνο μικροκυμάτων: Είναι ένας γρήγορος τρόπος μαγειρέματος που δεν απαιτεί την προσθήκη λίπους διότι η υγρή ζέστη των μικροκυμάτων εμποδίζει την τροφή να κολλήσει στο σκεύος. Μάλιστα, μπορείτε να στραγγίξετε το λίπος από το τρόφιμο κατά το ψήσιμο, τυλίγοντας το με χαρτοπετσέτες.

Αν θέλετε να εφαρμόσετε μια συνταγή στον φούρνο μικροκυμάτων, ελαττώστε τον χρόνο ψήσιματος στο ένα τέταρτο ή στο ένα τρίτο του παραδοσιακού. Να θυμάστε τα ακόλουθα όταν πρόκειται να μαγειρέψετε στο φούρνο μικροκυμάτων:

Επιλέξτε τροφές που ψήνονται καλά σε υγρή ζέστη: κοτόπουλο, ψάρι, κιμά, λαχανικά, σάλτσες και σούπες. Κομμάτια περίπου όμοια στο μέγεθος και στο σχήμα θα ψηθούν ομοιόμορφα. Ελαττώστε το νερό που χρησιμοποιείται για το μαγείρεμα κατά το τρίτο περίπου γιατί η εξάτμιση στο φούρνο μικροκυμάτων είναι μικρή. Επιλέξτε ένα ασφαλές σκεύος (ειδικό για το φούρνο μικροκυμάτων) το οποίο θα είναι κάπως μεγαλύτερο από το σκεύος που χρησιμοποιείτε για μαγείρεμα στον παραδοσιακό φούρνο. Χρησιμοποιείτε υψηλή θερμοκρασία (100%) για σούπες, φρούτα, λαχανικά, ψάρι, κιμά, πουλερικά, μέση θερμοκρασία (70%) για να ψήσετε ψωμί και κέικ, όπως επίσης για να μαγειρέψετε μέρη κρέατος που δεν είναι μαλακά. Για να κάνει κρούστα το ψημένο φαγητό λαδώστε το σκεύος με φυτικό λάδι και προσθέστε τριμμένο ψωμί. Προσθέστε τυρί με χαμηλά λιπαρά ή κάτι άλλο στην επιφάνεια του φαγητού όταν πλησιάζει το τέλος του ψήσιματος, ώστε να μην γίνει σκληρή ή υγρή η επιφάνεια. Αποφύγετε να προσθέσετε νερό για το ψήσιμο. Αλλιώς η επιφάνεια θα μείνει υγρή.

Ψήσιμο στην σούβλα: Για τα κόκκινα κρέατα και τα μαύρα (κυνήγια) που θα γίνουν στην σούβλα επειδή είναι πολύ πλούσια σε υγρά, πρέπει πρώτα να «καρπάζουν» και ύστερα να υποβληθούν σε σταθερή θερμότητα έτσι που να εξασφαλιστεί το ψήσιμό τους σε

διαδοχικά στάδια. Τα άσπρα κρέατα και πουλερικά πρέπει να ψήνονται έτσι που να γίνεται πλήρες ψήσιμο και εσωτερικά με σύγχρονο ωραίο εξωτερικό χρωματισμό. Κάθε κρέας που ψήνεται στην σούβλα πρέπει να μουσκεύεται με το λίπος του που μαζεύουμε κατά την διάρκεια του ψησίματος και αυτό να γίνεται πολύ συχνά. Ποτέ δεν το βρέχουμε με τον ζωμό τους γιατί δημιουργούν κρούστα εξωτερικά.

Τηγανιτά: Το ψήσιμο εδώ γίνεται με βάπτισμα σε μεγάλο κάδο με λίπος ή λάδι πολύ ή λίγο καυτό. Τους κανόνες που πρέπει να εφαρμόζουμε σε αυτή την μέθοδο βλέπουμε πιο κάτω :

- Η λιπαρή ύλη πρέπει να είναι 4 φορές περισσότερο από την ποσότητα τροφίμου, προκειμένου να αποφύγουμε το απότομο πάγωμα της φριτούρας και ένα κακό ψήσιμο της τροφής.

- Τα τρόφιμα που ψήνονται στην φριτούρα (εκτός από της πατάτες) πρέπει να περιβάλλονται από ψίχα ψωμιού ή από ζύμη τηγανίσματος (χυλό) ή αλεύρι με τον σκοπό να μην χάσουν τα υγρά τους με την επαφή τους με το καυτό λίπος.

- Μια φριτούρα είναι έτοιμη (ζεστή) όταν α) υπάρχει ελαφρό τρεμούλιασμα στην επιφάνεια της β) όταν αναδίνει ελαφριά οσμή γ) όταν βγάζει αχνό στεγνό και υπόλευκο.

- Τα διάφορα πανέ καρυκεύονται (αλατοπιπερώνονται) πριν το από το ψήσιμο, ενώ τα μικρά ψάρια και οι πατάτες μετά το ψήσιμο.

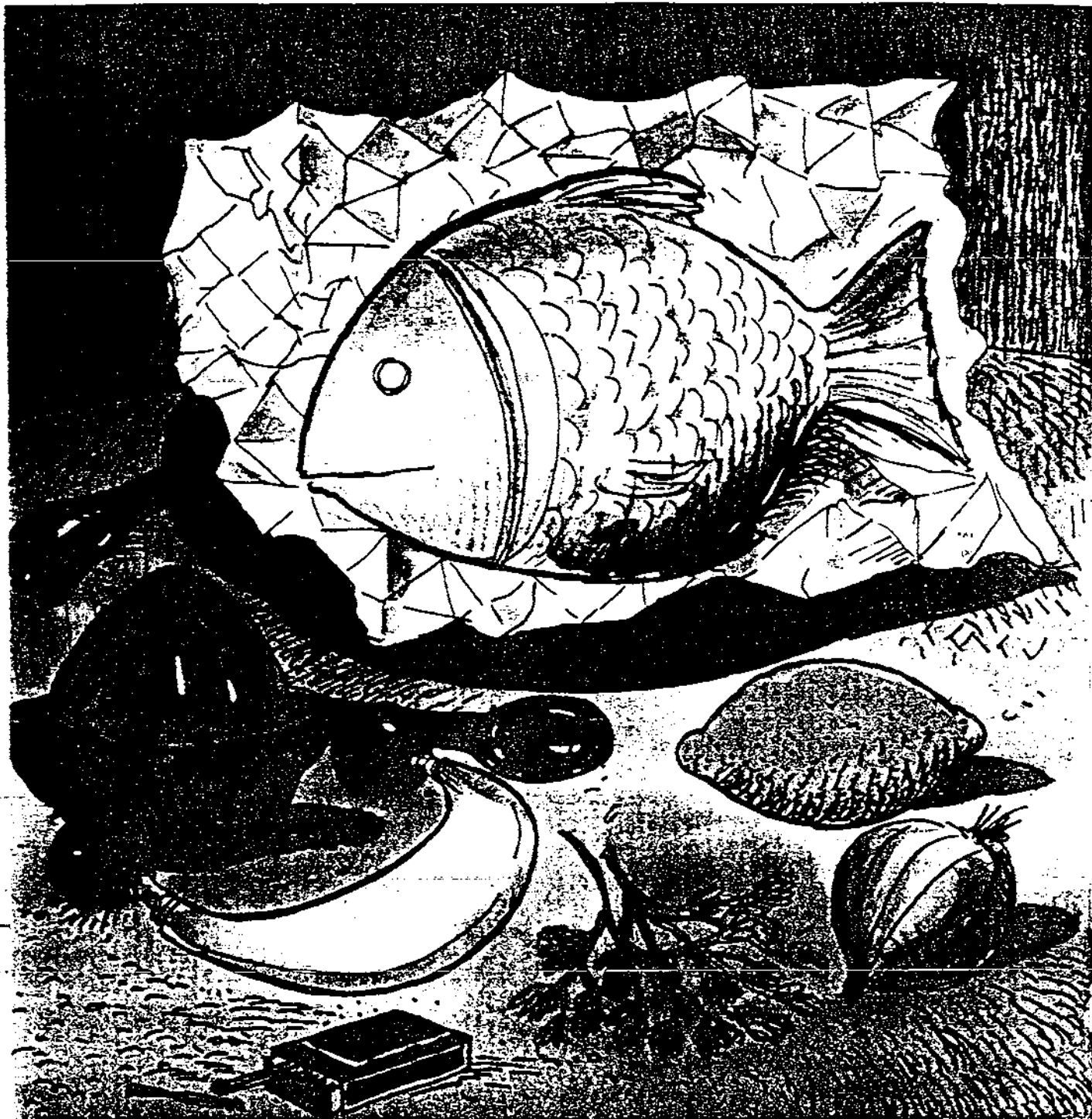
- Η λιπαρή ουσία πρέπει να είναι λίπος βοδινό (από το μέρος των νεφρών), ενώ το λάδι σπορέλαιο και ποτέ ελαιόλαδο.

- Τα ψημένα σε φριτούρα τρόφιμα πρέπει να έχουν ρόδινο χρώμα και να είναι τραγανιστά.

- Τα τρόφιμα που ψήθηκαν σε φριτούρα σερβίρονται πάνω σε πετσέτα ή δαντελωτό χαρτί ή τίποτα.

Πουαλέ: Σε ένα σκεύος χοντρό και βαθύ, τοποθετείται ένα στρώμα από λαχανικά. Πάνω στα λαχανικά μπαίνει το κρέας ή το πουλερικό καρυκευμένο καλά και μουσκεμένο με πολύ βούτυρο. Στη συνέχεια αφού σκεπαστεί το σκεύος τοποθετείται στο φούρνο, σε μικρή θερμοκρασία. Έτσι ψήνεται σιγά το κρέας ενώ μουσκεύεται συχνά με το βούτυρο. Όταν ψηθεί το κρέας ξεσκεπάζεται το σκεύος και αφήνεται να πάρει χρώμα. Μετά αποσύρεται το κρέας και προστίθεται στα λαχανικά μια ποσότητα ζωμού μοσχαρίσιου και αφήνονται να βράσουν περίπου 10 λεπτά. Περνιέται ο ζωμός από το τουλπάνι και του αφαιρείται το λίπος. Τέλος σερβίρεται χωριστά κλπ.





ΤΑ ΣΥΝΤΗΡΗΜΕΝΑ ΤΡΟΦΙΜΑ ΚΑΙ Η ΘΡΕΠΤΙΚΗ ΤΟΥΣ ΑΞΙΑ

Από την εποχή που το φυσικό περιβάλλον, μέσα στο οποίο ζούσε ο άνθρωπος, δεν του παρείχε πια επαρκείς τροφές, σε όλες τις εποχές του χρόνου, άρχισε, κινούμενος από το ένστικτο της αυτοσυντήρησης, ν' αντιμετωπίζει το πρόβλημα, πως θα συντηρεί τις απαραίτητες σ' αυτόν τροφές.

Η εποχή αυτή είναι αρκετά μακρινή και φτάνει στα χρόνια του προϊστορικού ανθρώπου. Έτσι, μπορούμε να πούμε, πως, με τη χαραυγή της ανθρώπινης ζωής, γεννήθηκε και η τέχνη της συντήρησης των τροφίμων, που αργότερα έμελλε να εξελιχτεί σε μία ξέχωρη εφαρμοσμένη επιστήμη, την Κονσερβοποιία.

Η ανάπτυξη της Κονσερβοποιίας στα χρόνια μας έφτασε σε τέτοιο βαθμό, που αποτελεί, στις αναπτυγμένες κυρίως χώρες, ένα σημαντικό πια κλάδο της εθνικής τους βιομηχανίας.

Κάθε φρέσκο τρόφιμο, που απομένει, μετά το πέρασμα της εποχής του, κονσερβοποιείται ή συντηρείται κατά έναν οποιοδήποτε τρόπο:

Η κονσερβοποίηση αυτή έχει διπλό όφελος:

Απ' τη μια μεριά, αξιοποιεί τα περισσεύματα των προϊόντων, που ήταν καταδικασμένα να καταστραφούν και απ' την άλλη κάνει προσιτή τη χρησιμοποίησή τους σ' όλες τις εποχές του χρόνου. Γεννιέται όμως το ερώτημα:

Η θρεπτική αξία του κονσερβοποιημένου ή γενικά συντηρημένου, κατά οποιοδήποτε τρόπο, προϊόντος, είναι ισότιμη με την αξία του φρέσκου προϊόντος;

Μ' άλλα λόγια, τρώγοντας μια ποσότητα κονσερβας κρέατος, ψαριού ή άλλου προϊόντος, είναι το ίδιο σαν να τρώμε την αντίστοιχη ποσότητα φρέσκου κρέατος, ψαριού κλπ.;

Πάνω στο βασικό αυτό ερώτημα, που αποτελεί και το πρόβλημα της θρεπτικής αξίας των κονσερβών και γενικά των συντηρημένων τροφίμων, η επιστήμη, ύστερα από έρευνες και πειραματισμούς, σε ζώα και ανθρώπους, έδωσε την τελική της απάντηση, που είναι αρκετά ευνοϊκή για τη χρησιμοποίηση των κονσερβοποιημένων τροφίμων, με τη βασική προϋπόθεση όμως, ότι, κατά την παρασκευή τους, θα τηρηθούν με αυστηρότητα όλοι οι κανόνες και οι οδηγίες που μας διδάσκει η επιστήμη της Κονσερβοποιίας.

Για την καλύτερη κατανόηση των αποτελεσμάτων των πειραμάτων που αναφέραμε και ειδικότερα μάλιστα σε ανθρώπους, θα παραθέσουμε σύντομα τα αποτελέσματα της μεγάλης έρευνας που έγινε, πάνω στο ζήτημα της θρεπτικής αξίας των κονσερβών, από τη γαλλική αποστολή Charcaut στο Βόρειο Πόλο στα 1932-33.

Όλα τα μέλη της αποστολής έτρωγαν, κατά την πολύμηνη παραμονή τους στον Πόλο, αποκλειστικά και μόνο, επιμελημένα παρασκευασμένα : κονσερβες κρέατα, ψάρια, λαχανικά, φρούτα, γάλατα, τυριά, βούτυρο κλπ.

Τα αποτελέσματα υπήρξαν απόλυτα ικανοποιητικά.

Καμιά περίπτωση αρρώστιας σκορβούτου (έλλειψη βιταμίνης C) δεν παρουσιάστηκε.

Κανένα από τα μέλη της αποστολής δεν αισθάνθηκε την ανάγκη να χρησιμοποιήσει φρέσκα τρόφιμα, έπειτα από ένα τόσο μεγάλο διάστημα διατροφής με κονσερβες.

Κανένα κρούσμα δηλητηρίασης από κονσερβα δε σημειώθηκε.

Το πείραμα αυτό, καθώς και πολλά άλλα, έδειξαν ότι μια ποικίλη διατροφή, βασισμένη αποκλειστικά σε καλά παρασκευασμένες κονσέρβες, χωρίς χρήση φρέσκων τροφίμων, δεν προκαλεί καμιά απολύτως ανωμαλία στον ανθρώπινο οργανισμό.

Η ζωή κάθε ανθρώπου είναι μια αδιάκοπη κατανάλωση ενέργειας. Την πηγή της ενέργειας αυτής για τον άνθρωπο αποτελούν τα θρεπτικά συστατικά των τροφίμων που καταναλώνει καθημερινά.

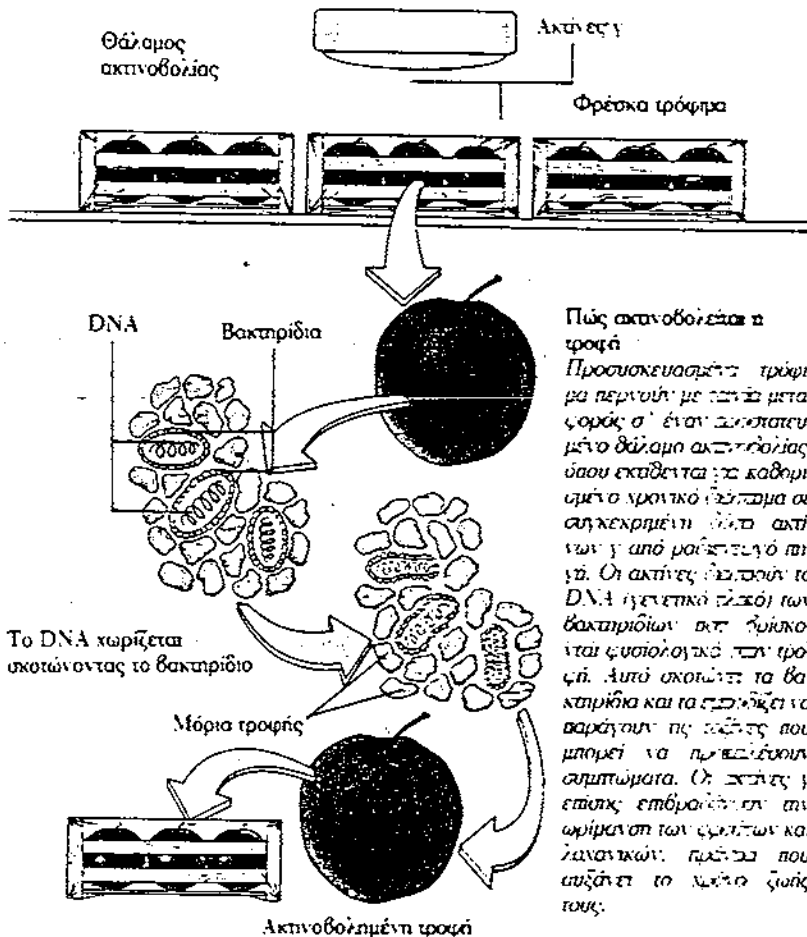
Από τα θρεπτικά αυτά συστατικά το ένα μέρος ανήκει στον ανόργανο κόσμο και το άλλο στον οργανικό.

Τα ανόργανα θρεπτικά συστατικά είναι το νερό και τα διάφορα άλατα.

Τα οργανικά θρεπτικά συστατικά είναι τα λευκώματα, οι υδατάνθρακες ή σάκχαρα, τα λίπη και λάδια και τέλος οι βιταμίνες.

Ας δούμε τώρα, κάπως λεπτομερέστερα :

- 1) Ποια είναι η θρεπτική αξία των κυριότερων φρέσκων τροφίμων που χρησιμοποιεί ο πολιτισμένος άνθρωπος.
- 2) Τι αλλαγές παθαίνουν κατά την επεξεργασία που γίνεται στη Βιομηχανική για να μετατραπούν σε κονσερβοποιημένα ή γενικότερα συντηρημένα τρόφιμα και
- 3) Ποια είναι τα συστατικά και η θρεπτική αξία του τελικού προϊόντος.



Συστατικά και θρεπτική αξία των τροφίμων

Γι' αυτά παραπέμπουμε στα προηγούμενα κεφάλαια.

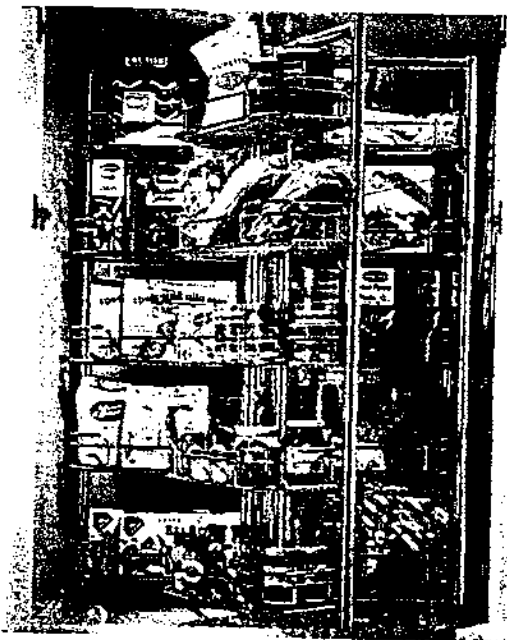
Αλλαγές των φρέσκων τροφίμων

Από την εποχή της προϊστορίας, ο άνθρωπος άρχισε την εφαρμογή μεθόδων συντήρησης στα φρέσκα τρόφιμα, καθοδηγούμενος από εντελώς πρακτικές και εμπειρικές γνώσεις, χωρίς καμιά βαθύτερη κατανόηση των αιτιών που αλλοιώνουν τα τρόφιμα. Η ιστορία αυτή συνεχίστηκε και στην εποχή των μεγάλων αρχαίων πολιτισμών (Κινέζοι, Ασσυριοβαβυλώνιοι, Αιγύπτιοι, Αρχαίοι Έλληνες και Ρωμαίοι), καθώς και σε όλη τη Μεσαιωνική εποχή.

Πρέπει να φτάσουμε στα 1700 περίπου, για να βρούμε τις πρώτες πραγματικές επιστημονικές έρευνες γύρω στο πρόβλημα των αιτιών που προκαλούν τις αλλοιώσεις των τροφίμων, και στα 1863 για να βρούμε την τελειωτική λύση του προβλήματος αυτού, από το μεγάλο Γάλλο χημικό και βιολόγο Louis Pasteur.

Από την εποχή εκείνη μπορούμε να πούμε πως αρχίζει και η πραγματική επιστημονική συντήρηση των τροφίμων, που, συνεχώς εξελισσόμενη και βελτιούμενη, έφτασε, στα χρόνια μας, στις πολιτισμένες χώρες, στο σημερινό της υψηλό επίπεδο.

Ας εξετάσουμε τώρα, λεπτομερέστερα, ποιες είναι σήμερα οι εφαρμοζόμενες, σε βιομηχανική κλίμακα, μέθοδοι συντήρησης και



ποιες είναι οι αλλοιώσεις που προκαλούν στα διάφορα φρέσκα τρόφιμα που υποβάλλονται σ' αυτές.

Ο κύριος σκοπός κάθε μεθόδου, που αποβλέπει στη συντήρηση ενός τροφίμου, είναι γενικά να καταστραφεί ή τουλάχιστον να ανασταλεί η δράση όλων εκείνων των αιτιών που μπορούν να προκαλέσουν μετατροπές ή αλλοιώσεις, για να μείνει, μετά την επεξεργασία, όσο το δυνατό αναλλοίωτο και φυσικότερο.

Τα αίτια αυτά μπορούμε να τα διαιρέσουμε σε τρεις κατηγορίες.

Στην πρώτη κατηγορία ανήκουν οι λεγόμενοι βιολογικοί παράγοντες, δηλαδή οι διάφοροι ζωντανοί μικροοργανισμοί, που βρίσκονται στην επιφάνεια των τροφίμων, καθώς και οι ειδικές εκείνες ουσίες, που περικλείνει κάθε φρέσκο τρόφιμο, γνωστές σαν ένζυμα ή φυράματα.

Στη δεύτερη κατηγορία έχουμε τους χημικούς παράγοντες, όπως είναι το οξυγόνο του αέρα και το νερό.

Στη τρίτη τέλος κατηγορία περιλαμβάνονται οι φυσικοί παράγοντες, που είναι κυρίως το φως και η θερμότητα.

Από τις τρεις αυτές κατηγορίες αιτιών, που προκαλούν αλλοιώσεις στα φρέσκα τρόφιμα ή κυριότερη είναι αναμφισβήτητη η πρώτη. Πραγματικά, οι μικροοργανισμοί και τα ένζυμα παρουσιάζουν τέτοια ταχύτητα, ένταση και ποικιλία στη δράση τους, ώστε και λίγες ώρες αρκούν για να μετασχηματίσουν και αλλοιώσουν ένα φρέσκο τρόφιμο σε τέτοιο βαθμό, που να γίνεται ακατάλληλο και πολλές και επικίνδυνο για τροφή.

Μπορούμε λοιπόν να πούμε πως το έργο του κονσερβοποιού είναι η συνεχής μάχη κατά των μικροοργανισμών και των ενζύμων από την έκβαση της, θα εξαρτηθεί η υγεία εκατομμυρίων ανθρώπων και η οικονομική επιτυχία των βιομηχανικών συγκροτημάτων που χρηματοδοτούν τον αγώνα αυτό.

Ας δούμε τώρα, λεπτομερέστερα ποιες είναι σήμερα οι εφαρμοζόμενες σε βιομηχανική κλίμακα μέθοδοι συντήρησης και ποιες είναι οι αλλοιώσεις, που προκαλούν στα διάφορα φρέσκα τρόφιμα που υποβάλλονται σ' αυτές.

Όλες οι μέθοδοι συντήρησης, που εφαρμόζει σήμερα η βιομηχανική, μπορούν να καταταγούν σε δυο βασικές ομάδες.

Στην πρώτη ομάδα ανήκουν εκείνες που η δράση τους περιορίζεται στο να αναστέλλει την ανάπτυξη των μικροοργανισμών και των ενζύμων, χωρίς και να τα καταστρέφει τελειωτικά.

Η δεύτερη ομάδα περιλαμβάνει τις υπόλοιπες μεθόδους, που σκοπός τους είναι η ολοκληρωτική καταστροφή των μικροοργανισμών και των ενζύμων, που βρίσκονται στο φρέσκο τρόφιμο.

Στην πρώτη ομάδα, που είναι και η προχειρότερη, ανήκουν κατεργασίες και μέθοδοι συντήρησης μερικές από τις οποίες εφαρμόζονται από πολλούς αιώνες.

Οι κυριότερες απ' αυτές είναι :

1) Η επίδραση του ψύχους. Με την επίδραση του ψύχους δεν πετυχαίνουμε την καταστροφή των μικροοργανισμών και των ενζύμων, αλλά αναστέλλουμε τη δράση τους, όσο χρόνο διαρκεί και η επίδραση αυτή, έτσι, το φρέσκο τρόφιμο να παραμένει αναλλοίωτο επί μεγάλα χρονικά διαστήματα. Ένα παράδειγμα τέτοιου είδους συντήρησης το έχει δώσει η ίδια η φύση με τα προϊστορικά μεγαθήρια (μαμούθ κλπ.), που τα διατήρησε χιλιάδες

χρόνια, ανέπαφα σχεδόν, κλεισμένα μέσα σε μεγάλες μάζες πάγου και που κάθε τόσο ανακαλύπτει η προϊστορική σκαπάνη.

Σήμερα η συντήρηση με το ψύχος εφαρμόζεται κυρίως στα κρέατα και ψάρια (καταψυγμένα κρέατα και ψάρια), στην προσωρινή συντήρηση των φρούτων και λαχανικών καθώς και στην παρασκευή των λεγόμενων καταψυγμένων φρούτων και λαχανικών.

Πρέπει να τονισθεί ότι η συντήρηση με το ψύχος είναι η μόνη μέθοδος που αφήνει το τρόφιμο σχεδόν αναλλοίωτο, από την άποψη όλων των ιδιοτήτων (γεύση, άρωμα, χρώμα, θρεπτικά συστατικά), γι' αυτό και, σήμερα, στις εξαιρετικά εξελιγμένες στη βιομηχανία χώρες, τείνει σιγά-σιγά να υποσκελίσει όλες τις άλλες μεθόδους και να επικρατήσει σαν μοναδική και τελειότερη μέθοδος συντήρησης.

Όπως όμως η εφαρμογή του ψύχους, που χρειάζεται να φτάσει μέχρι τους 35 βαθμούς Κελσίου κάτω από το μηδέν, για να είναι αποτελεσματική η συντήρηση, απαιτεί τεράστιες βιομηχανικές εγκαταστάσεις καθώς και μεταφορικά μέσα.

Ωστε, συμπεραίνοντας, μπορούμε να πούμε πως η μέθοδος συντήρησης με το ψύχος είναι ο καλύτερος τρόπος συντήρησης, γιατί αφήνει το τρόφιμο με την αρχική φυσική σύσταση και φρεσκάδα. Είναι η μέθοδος που ασφαλώς θα επικρατήσει στο μέλλον.

2) Η αποξήρανση. Η μέθοδος αυτή είναι μία από τις στοιχειωδέστερες και τις αρχαιότερες που χρησιμοποίησε ο άνθρωπος. Συνίσταται στην αφαίρεση του νερού που περιέχει το τρόφιμο, μέχρι τέτοιου βαθμού, ώστε να μην υπάρχει πια μέσα σ' αυτό η επαρκής υγρασία, που χρειάζεται κάθε μικροοργανισμός για ν' αναπτυχθεί. Αυτό πετυχαίνεται ή με απλή έκθεση του τροφίμου στον ήλιο, όπως εφαρμόζονται π.χ. στην Ελλάδα για τη σταφίδα, ή με τη χρησιμοποίηση τεχνητών μέσων, όπως είναι οι φούρνοι και τα τελειοποιημένα ξηραντήρια με θερμό αέρα. Τα τελευταία αυτά μέσα εφαρμόζονται σήμερα ευρύτατα στην Ευρώπη και την Αμερική, για την αποξήρανση των φρούτων (δαμάσκηνα, μήλα, αχλάδια, βερίκοκα, ροδάκινα), καθώς και ορισμένων ψαριών, (μαζί με αλάτισμα π.χ. μπακαλιάρος).

Η αποξήρανση πρέπει να φτάνει σε τέτοιο βαθμό, για να είμαστε βέβαιοι για την καλή συντήρηση του τροφίμου, ώστε να μείνει βάρος μόνο 15%-25%. Με άλλα λόγια, από πέντε περίπου κιλά τροφίμου, πρέπει να πάρουμε αποξηραμένο τρόφιμο ένα κιλό. Κατά την αποξήρανση, οι αλλοιώσεις που επέρχονται στο τρόφιμο είναι ελάχιστες αν, εννοείται, γίνει με την απαιτούμενη προσοχή. Το μόνο που χάνει το τρόφιμο είναι το νερό του. Όλα του τα άλλα συστατικά, δηλαδή πρωτεΐνες, ζάχαρα, ανόργανα οξέα κλπ. παραμένουν αναλλοίωτα και μάλιστα συμπυκνωμένα στο πενταπλάσιο από ότι βρίσκονται στο φρέσκο τρόφιμο.

Μια ιδιαίτερη περίπτωση αποξήρανσης είναι η συμπύκνωση. Η συμπύκνωση εφαρμόζεται κυρίως σε υγρά τρόφιμα, π.χ. χυμούς φρούτων, ζωμούς κρεάτων κλπ.. Η συμπύκνωση δε φτάνει το βαθμό της αποξήρανσης, αλλά είναι πολύ ηπιότερη. Αρκούμαστε στην αφαίρεση του 60% περίπου του νερού, πολλές φορές δε και λιγότερου. Από τεχνική άποψη, η συμπύκνωση γίνεται ή στον ελεύθερο αέρα, βράζοντας μέσα σε χύτρες το χυμό ή σε ειδικά κλειστά μηχανήματα, τα λεγόμενα στη βιομηχανία βάκουμ, όπου γίνεται με μεγάλη ταχύτητα και κάτω από πολύ καλύτερες συνθήκες

απ' ότι στον ελεύθερο αέρα. Με τον τρόπο αυτό παρασκευάζεται ο συμπυκνωμένος χυμός της ντομάτας, ο κοινός ντοματοπελιές. Οι αλλοιώσεις που μπορούν να υποστούν τα συμπυκνωμένα προϊόντα, κατά τη διάρκεια της επεξεργασίας τους. Γι' αυτό, θέλει ιδιαίτερη προσοχή και επιστημονική παρακολούθηση η όλη εργασία της συμπύκνωσης, από ειδικευμένους τεχνικούς, γιατί αλλιώς υπάρχει μεγάλος κίνδυνος να καταστραφούν οι περιεχόμενες στο χυμό πολυτιμότερες βιταμίνες.

Πρέπει να σημειωθεί ότι τα συμπυκνωμένα προϊόντα πρέπει να συσκευάζονται σε ερμητικά κλεισμένα δοχεία, γιατί υπάρχει κίνδυνος να μολυνθούν και να καταστραφούν.

3) Μέθοδοι συντήρησης με πρόσθετες ύλες. Υπάρχει μια ολόκληρη σειρά τέτοιων, οι κυριότερες των οποίων οι επόμενες:

α) Το αλάτισμα

Η μέθοδος αυτή είναι επίσης από τις αρχαιότερες που χρησιμοποίησε ο άνθρωπος. Εφαρμόζεται κυρίως στα κρέατα και τα ψάρια. Βαθύτερα εξεταζόμενη η μέθοδος είναι μια αφυδάτωση, δηλαδή και πάλι έχουμε μια ελάττωση στην ποσότητα του νερού που περιέχει το φρέσκο κρέας ή ψάρι. Σύγχρονα, γίνεται και μια αύξηση της περιεκτικότητάς του σε αλάτι. Η μέθοδος είναι απλούστατη και εφαρμόζεται.

β) Το κάπνισμα

Κατά τη μέθοδο αυτή, εκτίθεται το τρόφιμο, κρέας ή ψάρι, σε καπνό ορισμένων ξύλων που, επιδρώντας στο τρόφιμο μαζί με την αναπτυσσόμενη θερμότητα, από τη μια μεριά το αποξηραίνει και από την άλλη το εμποτίζει με ορισμένες ουσίες, που περιέχονται στον καπνό και καθιστά αδύνατη έτσι την ανάπτυξη οποιουδήποτε μικροοργανισμού. Οι αλλοιώσεις που υφίσταται και πάλι το τρόφιμο είναι η ελάττωση του νερού του και ο εμπλουτισμός του με τις ουσίες που αναφέραμε.

γ) Προσθήκη ζάχαρης

Η μέθοδος εφαρμόζεται κυρίως στα φρούτα. Τα κυριότερα προϊόντα είναι οι μαρμελάδα πρέπει να περιέχει πάνω από 60% ζάχαρη. Όλα τα συστατικά του φρούτου που την αποτελεί, πρέπει να παραμένουν και σ' αυτήν, κυρίως, οι βιταμίνες του φρούτου. Και εδώ έχουμε να παρατηρήσουμε την ανάγκη υπάρξεως ειδικού τεχνικού σε βιομηχανίες του είδους αυτού (έτσι ώστε να εξασφαλίζει όλους τους όρους επιστημονικής κατασκευής), καθώς και ειδικής νομοθεσίας που να προστατεύει το καταναλωτικό κοινό από τη νοθεία και την ασυδοσία των παραγωγών, γιατί η μαρμελάδα είναι το κατ' εξοχήν προϊόν που επιδέχεται νοθεία.

Όλες οι μέθοδοι που αναφέραμε, μέχρι τώρα, έχουν σαν αποτέλεσμα να αναστέλλουν και να παραλύουν τη δράση των μικροοργανισμών και των ενζύμων, που υπάρχουν στα φρέσκα τρόφιμα και στο άμεσο περιβάλλον τους.

Εκτός απ' αυτές τις μεθόδους υπάρχουν, όπως είπαμε, και μέθοδοι συντήρησης ριζικότερες, που έχουν σαν αποτέλεσμα την ολοκληρωτική καταστροφή των μικροοργανισμών και των ενζύμων, καθιστώντας έτσι το τρόφιμο αποστειρωμένο.

Η κυριότερη από τις μεθόδους της ομάδας αυτής είναι η αποστείρωση με τη θερμότητα, που ανακαλύφτηκε και εφαρμόστηκε βιομηχανικά στις αρχές του περασμένου αιώνα. Σήμερα, η μέθοδος αυτή, μπορούμε να πούμε, ότι αποτελεί τη βάση της βιομηχανίας

Τα... **E** στη διατροφή μας

Γίνεται συχνά λόγος για τις ουσίες και τα πρόσθετα των τροφίμων, που είναι αναλόγως ακίνδυνα ή επικίνδυνα για την υγεία μας. Ο παρακάτω κατάλογος δίνει στη διαθεσιμότητα των καταναλωτών όλες τις ουσίες E από τις πιο ακίνδυνες έως τις απαγορευμένες. Δεν έχετε παρά να αναζητήσετε στις ετικέτες των τροφίμων κάποια από αυτές τις ουσίες, αν αναγράφονται πάντα!

- E 100 ακίνδυνο
- E 101 ακίνδυνο
- E 102 επικίνδυνο
- E 103 απαγορευμένο
- E 104 υποππο
- E 105 απαγορευμένο
- E 110 επικίνδυνο
- E 111 απαγορευμένο
- E 120 επικίνδυνο
- E 121 απαγορευμένο
- E 122 υποππο
- E 123 πολύ επικίνδυνο
- E 124 επικίνδυνο
- E 125 απαγορευμένο
- E 126 απαγορευμένο
- E 127 επικίνδυνο
- E 130 απαγορευμένο
- E 131F καρκινογόνο προϊόν
- E 132 ακίνδυνο
- E 140 ακίνδυνο
- E 141 υποππο
- E 142 καρκινογόνο προϊόν
- E 150 υποππο
- E 151F υποππο
- E 152 απαγορευμένο
- E 153 υποππο
- E 160 ακίνδυνο
- E 161 ακίνδυνο
- E 163 ακίνδυνο
- E 170 ακίνδυνο
- E 171 υποππο
- E 173 υποππο
- E 174 ακίνδυνο
- E 175 ακίνδυνο
- E 180 υποππο
- E 181 απαγορευμένο
- E 200 ακίνδυνο
- E 201 ακίνδυνο
- E 202 ακίνδυνο
- E 203 ακίνδυνο
- E 210 καρκινογόνο προϊόν
- E 211 καρκινογόνο προϊόν
- E 212 καρκινογόνο προϊόν

- E 213 καρκινογόνο προϊόν
- E 214 καρκινογόνο προϊόν
- E 215 καρκινογόνο προϊόν
- E 217 καρκινογόνο προϊόν
- E 220 καταστροφή βιταμίνης B12
- E 221 εντερικές ενοχλήσεις
- E 222 εντερικές ενοχλήσεις
- E 223 εντερικές ενοχλήσεις
- E 224 εντερικές ενοχλήσεις
- E 226 εντερικές ενοχλήσεις
- E 230 δερματικές διαταραχές
- E 232 δερματικές διαταραχές
- E 233 δερματικές διαταραχές
- E 236 ακίνδυνο
- E 237 ακίνδυνο
- E 238 ακίνδυνο
- E 239 καρκινογόνο προϊόν
- E 240 υποππο
- E 241 υποππο
- E 250 διαταραχές πέψης
- E 251 διαταραχές πέψης
- E 252 διαταραχές πέψης
- E 260 ακίνδυνο
- E 262 ακίνδυνο
- E 263 ακίνδυνο
- E 270 ακίνδυνο
- E 280 ακίνδυνο
- E 281 ακίνδυνο
- E 282 ακίνδυνο
- E 300 ακίνδυνο
- E 301 ακίνδυνο
- E 302 ακίνδυνο
- E 303 ακίνδυνο
- E 304 ακίνδυνο
- E 305 ακίνδυνο
- E 306 ακίνδυνο
- E 307 ακίνδυνο
- E 308 ακίνδυνο
- E 309 ακίνδυνο
- E 311 εκζεμα
- E 312 εκζεμα
- E 320 χοληστερίνη
- E 321 χοληστερίνη
- E 322 ακίνδυνο
- E 325 ακίνδυνο
- E 326 ακίνδυνο
- E 327 ακίνδυνο
- E 330 καρκινογόνο προϊόν
- E 331 ακίνδυνο
- E 332 ακίνδυνο
- E 333 ακίνδυνο
- E 334 ακίνδυνο
- E 335 ακίνδυνο
- E 336 ακίνδυνο
- E 337 ακίνδυνο
- E 338 πεπτική διαταραχή

- E 339 πεπτική διαταραχή
- E 340 πεπτική διαταραχή
- E 341 πεπτική διαταραχή
- E 400 ακίνδυνο
- E 401 ακίνδυνο
- E 402 ακίνδυνο
- E 403 ακίνδυνο
- E 406 ακίνδυνο
- E 407 πεπτική διαταραχή
- E 408 ακίνδυνο
- E 410 ακίνδυνο
- E 411 ακίνδυνο
- E 413 ακίνδυνο
- E 414 ακίνδυνο
- E 420 ακίνδυνο
- E 421 ακίνδυνο
- E 422 ακίνδυνο
- E 450 πεπτική διαταραχή
- E 461 πεπτική διαταραχή
- E 462 πεπτική διαταραχή
- E 463 πεπτική διαταραχή
- E 465 πεπτική διαταραχή
- E 466 πεπτική διαταραχή
- E 471 ακίνδυνο
- E 472 ακίνδυνο
- E 473 ακίνδυνο
- E 474 ακίνδυνο
- E 475 ακίνδυνο
- E 477 υποππο
- E 480 ακίνδυνο

για τη συντήρηση τροφίμων, γι' αυτό κρίνουμε σκόπιμο να την εκθέσουμε σύντομα.

Η πρώτη εργασία σε κάθε τρόφιμο, που πρόκειται να υποβληθεί σε αποστείρωση με θερμότητα, είναι η καλή προπαρασκευή του.

Το τρόφιμο (κρέας, ψάρι, λαχανικό, φρούτο) πρέπει να πλυθεί όσο το δυνατό καλύτερα, ώστε, να ελαττωθεί ο αριθμός των μικροοργανισμών που φέρνει φυσικά στην επιφάνειά του. Μετά, με την ίδια πάλι προσοχή στην καθαριότητα και απολύμανση, θα υποστεί την κατάλληλη επεξεργασία, ανάλογα με τον προορισμό του και θα συσκευαστεί μέσα σε λευκοσιδηρά κουτιά, ερμητικά κλεισμένα (στα γνωστά σε όλους κονσερβοκούτια). Μετά θα επακολουθήσει η αποστείρωση. Η εργασία αυτή γίνεται μέσα σε ειδικά μηχανήματα καλούμενα autoclave. Μέσα σ' αυτά κυκλοφορεί ατμός με πίεση, σε θερμοκρασία μεγαλύτερη από τους 100° βαθμούς (που βράζει το νερό).

Τα κονσερβοκούτια παραμένουν στη θερμοκρασία αυτή ορισμένο χρονικό διάστημα, ανάλογα με το περιεχόμενό τους (από 10 λεπτά της ώρας στα φρούτα και λαχανικά, μέχρις 2 ώρες στα κρέατα) και το μέγεθός τους. Μετά, αφαιρούνται, ψύχονται, ετικεττάρονται και εναποθηκεύονται σε κατάλληλους χώρους, έτοιμα για κατανάλωση.

Αυτά είναι σε λίγες γραμμές τα διάφορα στάδια της αποστείρωσης με τη θερμότητα.

Η μέθοδος αυτή, παρ' όλη την τεχνική της απλότητα, είναι αρκετά δύσκολη στην καλή πρακτική της εφαρμογή. Και εδώ πρέπει να τονίσουμε ότι είναι απαραίτητη η καθοδήγησή της από ειδικευμένο επιστήμονα, γιατί μια κακή αποστείρωση μπορεί να έχει ανυπολόγιστες ζημιές, τόσο υλικές για τον παραγωγό, όσο και, από άποψη υγείας, για το καταναλωτικό κοινό.

Συχνά είναι τα γνωστά κρούσματα δηλητηρίασης από κονσέρβες, τα οποία, πολλές φορές, είναι και θανατηφόρα. Γι' αυτό και τα περισσότερα πολιτισμένα κράτη έχουν θεσπίσει αυστηρότατες νομοθεσίες, σχετικά με τον τρόπο και τη διάρκεια της αποστείρωσης καθώς και τη μετέπειτα, κατά ορισμένα χρονικά διαστήματα, μικροβιολογική εξέταση των αποθεμάτων κονσερβών που προορίζονται για την κατανάλωση. Πάντως και ο καταναλωτής πρέπει να είναι πάντα προσεκτικός κατά την αγορά μιας κονσέρβας.

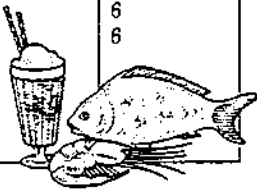
Πρέπει πάντα να προσέχει το κουτί να μη παρουσιάζει καμιά διόγκωση (φούσκωμα), ούτε έντονη σκουριά γύρω στα χείλη του καπακιού. Τέτοιες κονσέρβες πρέπει να τις αποφεύγει απόλυτα. Επίσης, κονσέρβες, που το κουτί τους είναι καθ' όλα εν τάξει, αλλά μόλις τις ανοίγει ακούγεται φύσημα ή παρουσιάζουν στην επιφάνειά τους φυσαλλίδες ή έχουν οσμές ασυνήθιστες και ξένες προς την φυσική οσμή του προϊόντος που περιέχουν, καλό είναι να μη τις χρησιμοποιήσει. Αν θέλει πάντως να τις χρησιμοποιήσει, πρέπει προηγουμένα να βράσει το περιεχόμενό τους καλά, τουλάχιστο μισή ώρα. Επίσης, κονσέρβες παλιωμένες (πάνω από δύο χρόνια) να τις αποφεύγει. Να προσέχει ακόμα τις βιομηχανικές φίρμες. Ν' αγοράζει κονσέρβες γνωστών και σύγχρονες εγκαταστάσεις, που είναι μια εγγύηση για το υγιεινό και καλό περιεχόμενό τους.

Μια ιδιαίτερη περίπτωση της αποστείρωσης είναι η λεγόμενη παστερίωση. Στην παστερίωση υποβάλλονται συνήθως το γάλα και οι

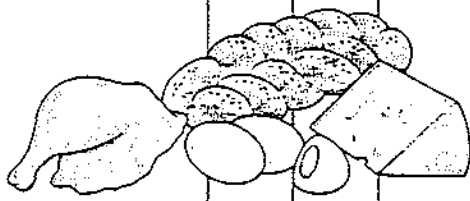
ΠΟΣΟ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΔΙΑΡΚΕΙ Η ΤΡΟΦΗ,

Οι χρόνοι αποθήκευσης τροφής που δίνονται παρακάτω είναι συντηρητικές εκτιμήσεις. Ο χρόνος διατήρησης οποιασδήποτε τροφής εξαρτάται από τη φρεσκάδα της και τις συνθήκες κάτω από τις οποίες αποθηκεύεται. Τροφές υψηλής ποιότητας που αποθηκεύονται κάτω από ιδανικές συνθήκες μπορούν να διατηρηθούν για μεγαλύτερους περιόδους.

ΚΑΤΕΨΥΓΜΕΝΕΣ ΤΡΟΦΕΣ	ΧΡΟΝΟΣ Μήνες	ΤΡΟΦΕΣ ΣΕ ΚΟΝΣΕΡΒΑ ΚΑΙ ΒΑΖΑΚΙΑ	ΧΡΟΝΟΣ Μήνες
Ψωμί	3	Παιδικές τροφές	6
Ψάρια	2-3	Μπίρα	3
Φρούτα	12	Ψάρια	12
Φρουτοχυμοί	12	Φρούτα	12
Παγωτό	2	Φρουτοχυμοί	6
Κρέας	6	Κρέας	12
Λαχανικά	6	Αναψυκτικά	3
		Σούπες	12
		Λαχανικά	6



ΨΥΓΕΙΟ	ΧΡΟΝΟΣ		ΔΡΟΣΕΡΟ ΜΕΡΟΣ	ΧΡΟΝΟΣ		
	Ημέρες	Εβδομ.		Ημέρες	Εβδομ.	
ΣΦΡΙΑ ΛΑΧΑΝΙΚΑ	Σπαράγγια	2	Παντζάρια Κρεμμύδια Παστενάκη Πατάτες Κολοκύδες		2	
	Μπρόκολα	2			2-4	
	Λαχαν. Βρυξελλών	3-5			2	
	Λάχανο	1-2			8-12	
	Καρότο	2			8-12	
	Σέλινο	2-3				
	Αγγούρια	1				
	Μαρούλι	1				
	Μπιζέλια	1-2				
	Πιπεριές	1				
	Τομάτες	1				
	Κολοκύδια	1				
ΦΡΟΥΤΑ	Μήλα	3-5	4	Μπανάνες	2-3	
	Βερίκοκα				2-4	
	Αβοκάντο				3-5	
	Κεράσια				3-6	
	Ροδάκινα				3-4	
	Αχλάδια				2-3	
	Βατόμουρα				4-7	
	Φράουλες				2-3	
	Καρπούζι				1-2	
ΑΛΛΕΣ ΤΡΟΦΕΣ	Ψωμί	1-4	Δημητριακά Μπισκότα		8-12	
	Βούτυρο				6-10	
	Κρέμα τυριού	2-4				
	Σκληρό τυρί					
	Σοκολάτα					
	Αβγά					
	Κρέας	3-7				
	Γάλα	3-7				
	Πουλερικά	1-2				
	Γιαούρι	7-10				
Μίγμα για κέικ	1-2 χρόνια		Αλεύρι Ζάχαρη	1 χρόνος 2-3 χρόνια		



χυμοί των φρούτων (πορτοκάλι, λεμόνι, ντομάτα κλπ.). Και στην περίπτωση αυτή, η εργασία πρέπει να γίνεται από έμπειρο ειδικό, αλλιώς τα κύρια συστατικά του προϊόντος, που στην περίπτωση των χυμών πορτοκαλιού και ντομάτας είναι η βιταμίνη C, είναι καταδικασμένα σε καταστροφή, που μειώνει ανεπανόρθωτα την υγιεινή αξία του χυμού.

Αυτές είναι, σε συντομία, οι κυριότερες μέθοδοι συντήρησης τροφίμων, που χρησιμοποιεί σήμερα σε μεγάλο βαθμό η βιομηχανική παραγωγή, καθώς και οι αλλοιώσεις που υφίστανται τα φρέσκα τρόφιμα, κατά την επεξεργασία για τη συντήρησή τους.

Η θρεπτική αξία των συντηρημένων τροφών

Ας εξετάσουμε τώρα το τρίτο μέρος του θέματος, δηλαδή την καθ' αυτό θρεπτική αξία των συντηρημένων τροφίμων και ιδιαίτερα των συσκευασμένων σε σιδηρά κουτιά (κονσερβοκούτια) και των υποβληθέντων σε αποστείρωση με θερμότητα.

Από τις κατηγορίες θρεπτικών συστατικών, που έχουμε αναφέρει στην εισαγωγή, η κατηγορία των βιταμινών είναι η ευπαθέστερη στην επίδραση της θερμότητας. Οι διάφορες όμως βιταμίνες δεν παρουσιάζουν την ίδια ευπάθεια. Άλλες αντέχουν εξαιρετικά στη θερμότητα ενώ άλλες, αντίθετα, καταστρέφονται πολύ εύκολα. Ας εξετάσουμε λοιπόν κάθε μια χωριστά.

Βιταμίνη Α. Η βιταμίνη αυτή δεν καταστρέφεται στις κονσέρβες κρέατος, λαχανικών και φρούτων, κυρίως όταν η αποστείρωση κρατά λίγο χρονικό διάστημα.

Βιταμίνες Β. Και η ομάδα των βιταμινών Β είναι αρκετά ανθεκτική στη θερμότητα, αρκεί να μην υπερβαίνει η επίδρασή της, ορισμένα χρονικά όρια.

Βιταμίνη C. Η βιταμίνη αυτή είναι η πιο ευπαθής στη θέρμανση, γι' αυτό πρέπει να δίνεται ιδιαίτερη προσοχή στα τρόφιμα που την περιέχουν, έτσι ώστε, κατά την επεξεργασία τους, να διατηρείται όσο το δυνατό μεγαλύτερο ποσοστό της αναλλοίωτο. Υπάρχει σε μεγάλη ποσότητα στο χυμό του πορτοκαλιού, λεμονιού και της ντομάτας.

Βιταμίνη D. Η βιταμίνη αυτή είναι η σταθερότερη από όλες τις βιταμίνες δεν καταστρέφεται από τη θερμότητα, έστω και την παρατεταμένη.

Βιταμίνη Ε. Η βιταμίνη Ε συμπεριφέρεται ανάλογα με τη βιταμίνη Α, όσον αφορά στο ζήτημα της αντοχής της στη θερμότητα.

Βλέπουμε λοιπόν ότι η περιεκτικότητα των κονσερβών σε βιταμίνες είναι σχεδόν η ίδια με την περιεκτικότητα που έχει το φρέσκο τρόφιμο που περιέχουν. Το μόνο αίτιο που προκαλεί μια βαθμιαία ελάττωση αυτής της περιεκτικότητας είναι ο χρόνος. Γι' αυτό, οι κονσέρβες πρέπει να καταναλώνονται σε ένα ή δύο χρόνια το πολύ από την ημέρα της κατασκευής τους. Ήδη, μερικές ξένες νομοθεσίες έλαβαν σχετικά μέτρα πάνω στο ζήτημα αυτό, υποχρεώνοντας τους κατασκευαστές κονσερβών να αναγράφουν και την ημερομηνία κατασκευής τους, ώστε ο καταναλωτής να ενημερώνεται για την ηλικία της κονσέρβας που πρόκειται να καταναλώσει.

Αυτά, για ότι αφορά τις βιταμίνες.

Ας εξετάσουμε τώρα τα μεταλλικά στοιχεία. Είπαμε ότι τα μεταλλικά στοιχεία είναι παρόντα σε όλα τα φρέσκα τρόφιμα, ζωικά και φυτικά, αποτελούν δε σημαντικό μέρος της αξίας τους.

Πολυάριθμες έρευνες πάνω στο ζήτημα των αλλοιώσεων των μεταλλικών στοιχείων, κατά τη διάρκεια της κονσερβοποίησης των τροφίμων, έδειξαν ότι όχι μόνο δεν καταστρέφονται, αλλά και βελτιώνεται, με το καλύτερο βράσιμο κατά την αποστείρωση, η ποιότητά τους, έτσι, ώστε είναι μεγαλύτερες οι αφομοιώσιμες ποσότητες από τον ανθρώπινο οργανισμό. Ένα χαρακτηριστικό παράδειγμα αποτελούν οι κονσέρβες των ψαριών και ιδιαίτερα της σαρδέλας. Όλοι θα έχουν παρατηρήσει ότι ο σκελετός τους (σπονδυλική στήλη και πλευρές), όταν είναι κονσερβοποιημένες, έχει τόσο μαλακώσει κατά τη διάρκεια της αποστείρωσης, ώστε γίνεται βρώσιμος, πράγμα που έχει σαν συνέπεια να εισάγουμε στον οργανισμό μας και να αφομοιώνουμε ένα μεγάλο μέρος από τα στοιχεία του ασβεστίου και φωσφόρου, που περιέχει ο σκελετός και που είναι τόσο απαραίτητα για μας. Έτσι, ένα κουτί κονσέρβα σαρδέλας είναι κατά πολύ ανώτερο, από την άποψη αυτή, από την αντίστοιχη ποσότητα φρέσκιας σαρδέλας.

Από τις άλλες κατηγορίες θρεπτικών συστατικών των φρέσκων τροφίμων, δηλαδή από τα λίπη και λάδια, τους υδατάνθρακες και τις πρωτεΐνες, καμιά δε βρέθηκε να παθαίνει σοβαρή αλλοίωση κατά την αποστείρωση. Μάλλον μπορούμε να πούμε πως ορισμένες πρωτεΐνες π.χ. κρεάτων, γίνονται, με την έντονη θέρμανση που χρειάζεται για την αποστείρωσή τους, πιο αφομοιώσιμα και πιο εύπεπτα για τον οργανισμό μας. Το ίδιο συμβαίνει και για τους υδατάνθρακες αμυλούχα, λαχανικά κλπ.).

Ωστε, σαν γενικό συμπέρασμα από όλα όσα εκθέσαμε, εξάγεται ότι τα συντηρημένα τρόφιμα και ιδιαίτερα οι αποστειρωμένες κονσέρβες κρέατος, ψαριών, λαχανικών και φρούτων περιέχουν όλα τα συστατικά και στις ίδιες ποσότητες με τα αντίστοιχα φρέσκα τρόφιμα, αρκεί, κατά την παρασκευή τους, να έχουν παρθεί υπ' όψη όλοι εκείνοι οι όροι και οι συνθήκες, που μας καθορίζει η σύγχρονη επιστήμη της Κονσερβοποιίας.

Η ΚΑΝΟΝΙΚΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΤΩΝ ΥΓΕΙΩΝ ΑΝΘΡΩΠΩΝ

Στα προηγούμενα κεφάλαια είδαμε αναλυτικά τις διάφορες ουσίες, που είναι απαραίτητες για την εξασφάλιση της σωματικής ισορροπίας και της υγείας του ανθρώπου, δηλαδή τις θρεπτικές ουσίες (πρωτεΐνες, λίπη και υδατάνθρακες), τα διάφορα άλατα και τις βιταμίνες. Είδαμε εκεί, χωριστά, ποιες ποσότητες των ουσιών αυτών χρειάζεται ο οργανισμός, που τις βρίσκει και ποιες ανωμαλίες παρουσιάζονται από την έλλειψη τους.

Στο κεφάλαιο αυτό πρέπει σε συντομία, να συνθέσουμε τις γνώσεις εκείνες και να δούμε τι τρόφιμα πρέπει να παίρνει κάθε μέρα ο άνθρωπος για να εξασφαλίζει ο οργανισμός του τις απαραίτητες ποσότητες των ουσιών αυτών, χωρίς όμως να παίρνει περιττές ποσότητες από μερικές ουσίες, που μπορούν να των βλάψουν.

Ξέρουμε τώρα, από τα προηγούμενα κεφάλαια, ότι οι ποσότητες των θρεπτικών ουσιών και ορισμένων βιταμινών, που χρειάζεται ο οργανισμός, εξαρτιούνται από την ηλικία, το ανάστημα, το βάρος του σώματος, το είδος της εργασίας, την ανάπτυξη του οργανισμού, την εγκυμοσύνη, το θηλασμό κλπ.. Δεν πρόκειται εδώ φυσικά να υποδείξουμε στον αναγνώστη να τηρεί λογιστικά βιβλία για τις καθημερινές ανάγκες του και τις ποσότητες θρεπτικών ουσιών, μεταλλικών στοιχείων και βιταμινών που καταναλώνει. Αυτό θα αποτελούσε μια σχολαστικότητα που καθόλου δε θα εξυπηρετούσε το σκοπό μας. Άλλωστε, το ένστικτο μας οδηγεί πάντοτε στην εκλογή των κατάλληλων τροφών και στη χρησιμοποίηση των κανονικών ποσοτήτων που πρέπει να τρώμε.

Εκείνο που μας ενδιαφέρει, είναι να τονίσουμε μερικά βασικά σημεία, που πρέπει να ξέρει κάθε άνθρωπος, σχετικά με διατροφή του, ώστε να μην εκθέτει την υγεία του σε κίνδυνο από έλλειψη ορισμένων απαραίτητων ουσιών ή από κατάχρηση μερικών απ' αυτές.

Κάθε άνθρωπος χρειάζεται ορισμένη ποσότητα πρωτεϊνών, λιπών και υδατανθράκων, που οπωσδήποτε πρέπει να την εξασφαλίζει με τις τροφές του. Από τις πρωτεΐνες αυτές, ένα μέρος πρέπει να έχει οπωσδήποτε ζωική προέλευση, χωρίς όμως αυτό να σημαίνει ότι επιτρέπεται οποιαδήποτε κατάχρηση, ιδίως όταν ο άνθρωπος βρίσκεται σε ώριμη ηλικία. Το ίδιο ισχύει και για τα λίπη και τους υδατάνθρακες, που η κατάχρησή τους οδηγεί στην τόσο επιβλαβή για τον οργανισμό παχυσαρκία.

Για την κατατόπιση των αναγνώστών, θα δώσουμε ορισμένα εβδομαδιαία μενού, που ανταποκρίνονται στις ανάγκες των ενήλικων ανθρώπων, ανάλογα με την εργασία τους.

1) Οι άνθρωποι που κάνουν ελαφριά καθιστική δουλειά (υπάλληλοι, λογιστές, και γενικά όσοι κάνουν πνευματική εργασία). Χρειάζονται κάθε μέρα περίπου 2000 θερμίδες, προερχόμενες από 70 γραμμάρια πρωτεΐνη, 65 γραμμάρια λίπη, και 375 γραμμάρια υδατάνθρακες. Τις θρεπτικές αυτές ουσίες πρέπει να τις παίρνουν από τροφές που, πρόσθετα, θα τους εξασφαλίσουν τα απαραίτητα μεταλλικά στοιχεία και βιταμίνες. Να, το εβδομαδιαίο μενού τους:

ΚΥΡΙΑΚΗ

Πρωινό

1 ποτήρι γάλα
20 γραμ. μαρμελάδα
30 >> βούτυρο φρέσκο
50 >> ψωμί μαύρο
1 καφέ

Γεύμα

150 γραμ. αρνίσιο κρέας
ψητό με πατάτες
1 σαλάτα εποχής
100 γραμ. ψωμί πιτυρούχο
Φρούτα νωπά

Απογευματινό

1 χυμό φρούτων
τυρί
1 καφέ

Δείπνο

1 πιάτο μακαρόνια με
1 γιαούρτι
Φρούτα νωπά

ΔΕΥΤΕΡΑ

Πρωινό

1 ποτήρι γάλα-καφέ
1 αυγό βραστό
20 γραμ. μαρμελάδα
50 >> ψωμί μαύρο

Γεύμα

1 πιάτο όσπρια σούπα
100 γραμ. ελιές
100 γραμ. ψωμί πιτυρούχο
Φρούτα εποχής

Απογευματινό

1 ποτήρι χυμό φρούτων
1 καφέ

Δείπνο

1 πιλάφι ρύζι
1 γιαούρτι
1 σαλάτα εποχής

ΤΡΙΤΗ

Πρωινό

1 ποτήρι γάλα-καφέ
1 γιαούρτι
Φρούτο

Γεύμα

150 γραμ. κρέας μοσχάρι
ψητό
1 πιάτο χόρτα
50 γραμ. τυρί φέτα
150 >> ψωμί πιτ.

Απογευματινό

Χυμός φρούτων
1 καφέ

Δείπνο

1 πιάτο χορτόσουπα
2 αυγά ομελέτα
100 γραμ. ψωμί πιτ.

ΤΕΤΑΡΤΗ

Πρωινό

1 ποτήρι γάλα-καφέ
30 γραμ. μέλι
50 >> ψωμί μαύρο
Φρούτο

Γεύμα

200 γραμ. ψάρι βραστό
1 πιάτο παντζάρια βραστά
50 γραμ. φέτα τυρί
150 >> ψωμί πιτ.

Απογευματινό
1 ρυζόγαλο
1 καφέ

Δείπνο
1 σαλάτα εποχής
100 γραμ. κιμά κεφτέδες
100 γραμ. κρασί ρετσίνα

ΠΕΜΠΤΗ

Πρωινό
1 ποτήρι γάλα-καφέ
1 αυγό βραστό
30 γραμ. μαρμελάδα
50 >> ψωμί μαύρο

Γεύμα
1 μερίδα γιουβαρλάκια
1 σαλάτα κολοκυθάκια
150 γραμ. ψωμί πιτ.
Φρούτα εποχής

Απογευματινό
Χυμό φρούτων
1 καφέ

Δείπνο
Χορτόσουπα
Κολοκυθάκια γεμιστά με
κιμά (100 γραμ.)
Φρούτα εποχής

ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ

Πρωινό
1 ποτήρι γάλα-καφέ
Βούτυρο με μέλι
50 γραμ. ψωμί

Γεύμα
Φασολάκια φρέσκα
150 γραμ. ψάρι ψητό
Σαλάτα εποχής
150 γραμ. κρασί

Απογευματινό
1 κρέμα
1 καφέ

Δείπνο
Αγγινάρες με κουκιά
Λαδερά
1 γιαούρτι
Φρούτα εποχής

ΣΑΒΒΑΤΟ

Πρωινό
1 ποτήρι γάλα-καφέ
Βούτυρο με μέλι
50 γραμ. ψωμί μαύρο
(50 γραμ.)

Γεύμα
Πιλάφι
Κεφτεδάκια τηγανιτά με
σάλτσα ντομάτα (100
γραμ.)
Σαλάτα εποχής

Απογευματινό
Χυμός φρούτων
1 καφέ

Δείπνο
100 γραμ. μπιζέλια ξερά
100 >> πουρέ πατάτας
1 γιαούρτι
Φρούτα εποχής

Το πιο πάνω μενού παρέχει 2000 θερμίδες την ημέρα, κατά μέσον όρο, όταν βέβαια οι μερίδες των φαγητών είναι κανονικές σε ποσότητα. Αποτελεί απλώς ένα παράδειγμα και μπορεί να τροποποιηθεί ανάλογα με την εποχή και τη διάθεση του αναγνώστη.

2) Οι άνθρωποι που, αν και κάθονται, κάνουν χειρωνακτική εργασία (ράφτες, οδηγοί οχημάτων κλπ.), χρειάζονται κάθε μέρα 2500 περίπου θερμίδες, τις οποίες εξασφαλίζουν, όταν αυξήσουν λίγο την ποσότητα των φαγητών του προηγούμενου μενού.

3) Όσοι κάνουν μέτρια μυϊκή εργασία (ταχυδρόμοι, πλανόδιοι πωλητές, ελαιοχρωματιστές) χρειάζονται καθημερινά 3000 θερμίδες περίπου. Για να καλύψουν τις ανάγκες τους πρέπει να αυξήσουν κάπως τους υδατάνθρακες που παίρνουν.

4) Εντονη μυϊκή εργασία (ξυλουργοί, ποδηλάτες, οδοιπόροι, άνθρωποι εκτεθειμένοι επί πολλές ώρες στο κρύο κλπ.). Χρειάζονται περίπου 3500 θερμίδες. Εδώ είναι απαραίτητο ένα επιπλέον γεύμα ανάμεσα στο πρωινό και στο γεύμα (κολατσιό), με ανάλογη αύξηση πρωτεϊνών, λιπών και υδατανθράκων.

5) Οι άνθρωποι που κάνουν βαριά εργασία (λατόμοι, κτίστες, ξυλοκόποι κλπ.), χρειάζονται κάθε μέρα 4000-4500 θερμίδες. Θα τις εξοικονομήσουν αυξάνοντας ιδιαίτερα, τους υδατάνθρακες των τροφών τους.



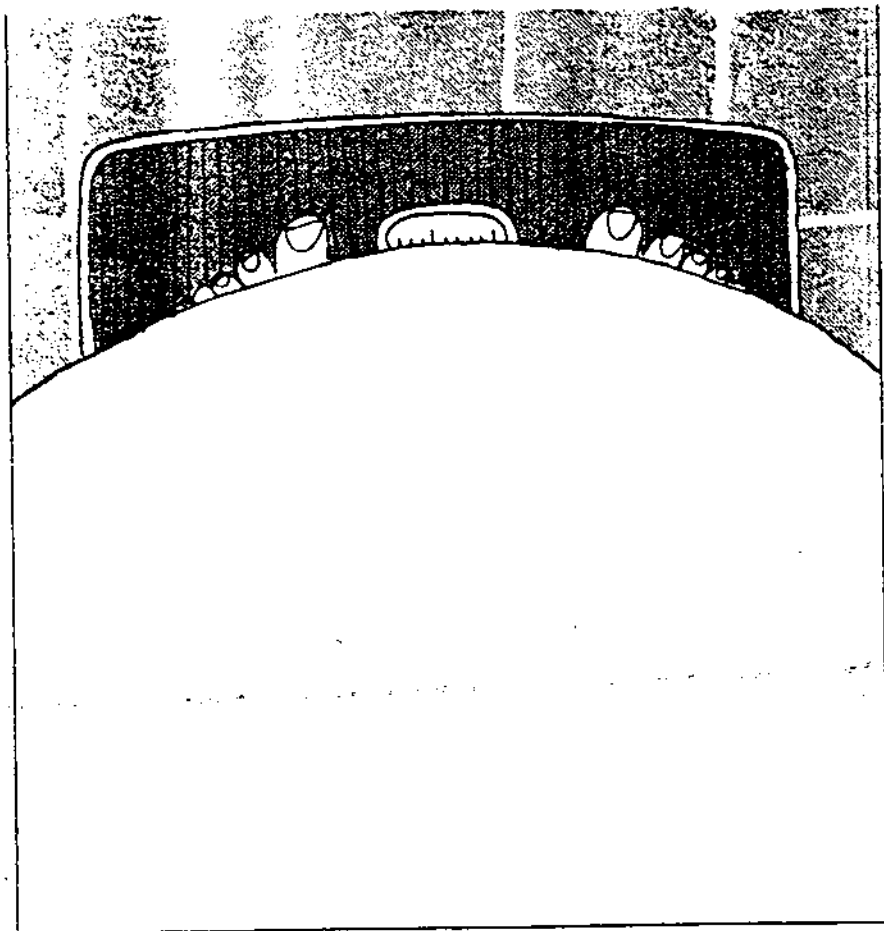
ΠΑΧΥΣΑΡΚΙΑ

ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Η παχυσαρκία είναι σήμερα η συχνότερη μεταβολική νόσος. Έχει τις περισσότερες και βαρύτερες επιπλοκές. Μειώνει τα χρόνια της ζωής μας και στην κυριολεξία καταστρέφει την ποιότητά της. Ο μεγάλος αριθμός παχύσαρκων ατόμων στην χώρα μας, την κάνουν ένα από τα κύρια κοινωνικά προβλήματα υγείας.

Παρ' όλα αυτά όμως, καμιά ασφάλεια, δημόσια ή ιδιωτική, δεν αναγνωρίζει διαγνώσεις που περιέχουν τον όρο «Παχυσαρκία». Αλλά και η κρατική μέριμνα στον τομέα αυτό είναι στην κυριολεξία ανύπαρκτη. Πρακτικά, κανένα νοσοκομείο και κανένας ασφαλιστικός οργανισμός δεν διαθέτει εξειδικευμένο ιατρείο παχυσαρκίας. Πρωτογενής πρόληψη, μέσω της ενημέρωσης των ευαίσθητων ομάδων του πληθυσμού, παιδιών και εφήβων, είναι μηδενική. Και η ελληνική βιβλιογραφία σε θέματα παχυσαρκίας είναι πολύ περιορισμένη.

Επειδή η παχυσαρκία είναι νόσος, στα επόμενα κεφάλαια θα χρησιμοποιηθούν ιατρικοί όροι, έτσι ώστε να πληροφορηθεί ο αναγνώστης για το τι είναι, και πως να την αντιμετωπίσει σωστά. Μόνο με ιατρική διάγνωση θα μπορέσει ο παχύσαρκος να θεραπευτεί.



ΟΡΙΣΜΟΣ ΠΑΧΥΣΑΡΚΙΑΣ ΚΑΙ Η ΣΗΜΑΣΙΑ ΤΗΣ ΚΑΤΑΝΟΜΗΣ ΤΟΥ ΣΩΜΑΤΙΚΟΥ ΛΙΠΟΥΣ

Παχυσαρκία, όπως και η λέξη υπονοεί, σημαίνει αύξηση του σωματικού λίπους και όχι του σωματικού βάρους. Επειδή όμως ο προσδιορισμός του σωματικού λίπους δεν είναι εύκολος στην καθημερινή πράξη, για τον καθορισμό της παχυσαρκίας χρησιμοποιούμε το σωματικό βάρος σε σχέση με το ύψος.

Βάρος σε κιλά / (ύψος σε μέτρα)=Δείκτης Μάζας Σώματος

Παχύσαρκο, λοιπόν, θεωρείται ένα άτομο όταν έχει Δείκτη Μάζας Σώματος μεγαλύτερο του 30. Άτομα με δείκτη μάζας σώματος 25-30 θεωρούνται απλώς υπέρβαρα, ενώ φυσιολογικά είναι αυτά με δείκτη μάζας σώματος 20-25.

Το πόσο βαρύς είναι ο σκελετός του ατόμου δεν παίζει κανένα ρόλο στον καθορισμό του φυσιολογικού ή και παθολογικού βάρους. Αν δύο άτομα ιδίου φύλου, βάρους, ύψους και ηλικίας έχουν το πρώτο βαρύ σκελετό και το δεύτερο ελαφρύ, η διαφορά βάρους των δύο σκελετών δεν είναι μεγαλύτερη από 100 γραμμάρια.

Φυσιολογικό ποσόν σωματικού λίπους είναι

Για άνδρες	20-30 ετών:	10-15%	του συνολικού σωματικού βάρους
Για >>	31-40 >>	: 12-16%	>>
Για >>	41-50 >>	: 14-18%	>>
Για >>	50 <	>> : 15-20%	>>
Για γυναίκες	20-30 ετών:	18-22%	>>
Για >>	31-40 >>	: 20-24%	>>
Για >>	41-50 >>	: 21-25%	>>
Για >>	50 <	>> : 22-26%	>>

Όπως φαίνεται στις παραπάνω φυσιολογικές τιμές, το σωματικό λίπος αποτελεί ένα μεγάλο ποσοστό του συνολικού σωματικού βάρους και αυτό διότι το λιποκύτταρο δεν είναι μόνο μία απλή αποθήκη ενέργειας αλλά έχει και πολλές άλλες λειτουργίες όπως πχ. -Λιπόλυση και παραγωγή ενέργειας

-Παραγωγή ενός ενζύμου με μεγάλη μεταβολική σημασία, της λιποπρωτεϊνικής λίπωσης.

Για παιδιά και εφήβους δεν έχει μεγάλη σημασία ο ακριβής καθορισμός του φυσιολογικού σωματικού λίπους αφού ως αναπτυσσόμενοι οργανισμοί έχουν και μία διαρκή μεταβολή της υψής των ιστών. Μπορεί να υπάρξουν φορές που ένα παιδί έχει πάρα πολύ σωματικό λίπος, σαν προσωρινή «έκρηξη» του ιδανικού βάρους. Στη γέννα, το σωματικό λίπος αντιπροσωπεύει το 15% του σωματικού βάρους, που είναι σχετικά χαμηλό. Η αναλογία αυτή αυξάνεται στο 26% τον 6^ο μήνα και μετά σταδιακά μειώνεται στο περίπου 14-16% στο 6χρονο παιδάκι. Λίγο πριν την εφηβεία, το σωματικό πάχος αυξάνεται στο περίπου 20%. Τα κορίτσια έχουν μεγαλύτερη αναλογία σωματικού λίπους από τα αγόρια σε οποιοδήποτε βάρος. Μετά την εφηβεία, η διαφορά ανάμεσα στα φύλα είναι πιο σημαντική, με το περιεχόμενο λίπους των νεαρών να πέφτει στο 13% και των νεαρών γυναικών να ανεβαίνει στο 25%.

ΠΟΙΟ ΕΙΝΑΙ ΤΟ ΙΔΑΝΙΚΟ ΒΑΡΟΣ;

Τα τελευταία χρόνια, ο πληθυσμός στις δυτικού τύπου κοινωνίες, όπως είναι και η δική μας, βομβαρδίζεται ανελέητα από πλήθος διαιτητικών οδηγιών για ιδανικό σώμα και υγεία, οι περισσότερες από τις οποίες χαρακτηρίζονται διεθνώς σαν η "φιλολογία του περιπτέρου" γιατί η γνώση που διοχετεύουν δημιουργεί περισσότερες δυσάρεστες παρά ευχάριστες μεταβολές στη διαιτητική συμπεριφορά και στην αντίληψη για το φυσιολογικό βάρος. Το αποτέλεσμα είναι ένας στους τρεις ανθρώπους να κάνει δίαιτα ή να σταμάτησε μόλις την δίαιτα ή σκέπτεται να αρχίσει κάποια δίαιτα.

Οι άνθρωποι αυτοί χωρίζονται σε τρεις κατηγορίες:

Η πρώτη κατηγορία αποτελείται από πραγματικά παχύσαρκα άτομα. Κυκλοφορούν μόνιμα με κάποιο απόκομμα περιοδικού ή κάποιο βιβλίο για δίαιτα προσπαθώντας να χάσουν το επιπλέον τους βάρος, στοχεύοντας τις περισσότερες φορές σε εξωπραγματικούς στόχους. Συχνά επιτυγχάνουν ικανή απώλεια βάρους και σχεδόν πάντα το αποκτούν. Το αποτέλεσμα είναι μετά από κάθε καινούργια προσπάθεια το βάρος που χάνουν να είναι λιγότερο και το βάρος που ανακτούν περισσότερο.

Στην δεύτερη κατηγορία ανήκουν άτομα με φυσιολογικό βάρος αλλά που προσπαθούν να χάσουν κάποια κιλά για λόγους ασήμαντους τις περισσότερες φορές, όπως π.χ. να φορέσουν κάποιο ρούχο.

Στην τρίτη κατηγορία ανήκουν άτομα με χαμηλότερο του φυσιολογικού σωματικό βάρος (συνήθως νεαρές κοπέλες). Βρίσκονται μόνιμα σε κάποια δίαιτα πείνας προσπαθώντας να επιτύχουν το "σώμα χωρίς λίπος". Η κατηγορία αυτή είναι ίσως και η περισσότερο επικίνδυνη αφού ο φόβος της παχυσαρκίας οδηγεί στην ψυχογενή ανορεξία, νόσο πολύ επικίνδυνη.

Όλα τα προηγούμενα σκοπεύουν στο να αποτρέψουν την εμφάνιση "υστερικών" εκδηλώσεων για την επίτευξη ιδανικού βάρους, γιατί ιδανικό βάρος δεν υπάρχει. Υπάρχουν πλαίσια φυσιολογικού βάρους, όπως υπάρχουν πλαίσια και για οποιαδήποτε άλλη παράμετρο. Ένας άνθρωπος π.χ. δεν θεωρείται γίγαντας αν είναι 1.90 μέτρα ούτε και νάνος αν είναι 1.55.

Ποία είναι τα πλαίσια του φυσιολογικού βάρους;

Για τα παιδιά και τους εφήβους υπάρχουν καμπύλες βάρους ανάλογα με το φύλο, την ηλικία και το ύψος, στα βιβλιάρια υγείας του παιδιού. Επιδίωξη πρέπει να είναι το βάρος να βρίσκεται σταθερά κάτω από την 95^η εκατοστιαία θέση και πάνω από την 10^η.

Για άτομα ηλικίας 20-65 ετών, έχει καθιερωθεί σαν μέτρο βάρους ο "Δείκτης μάζας σώματος".

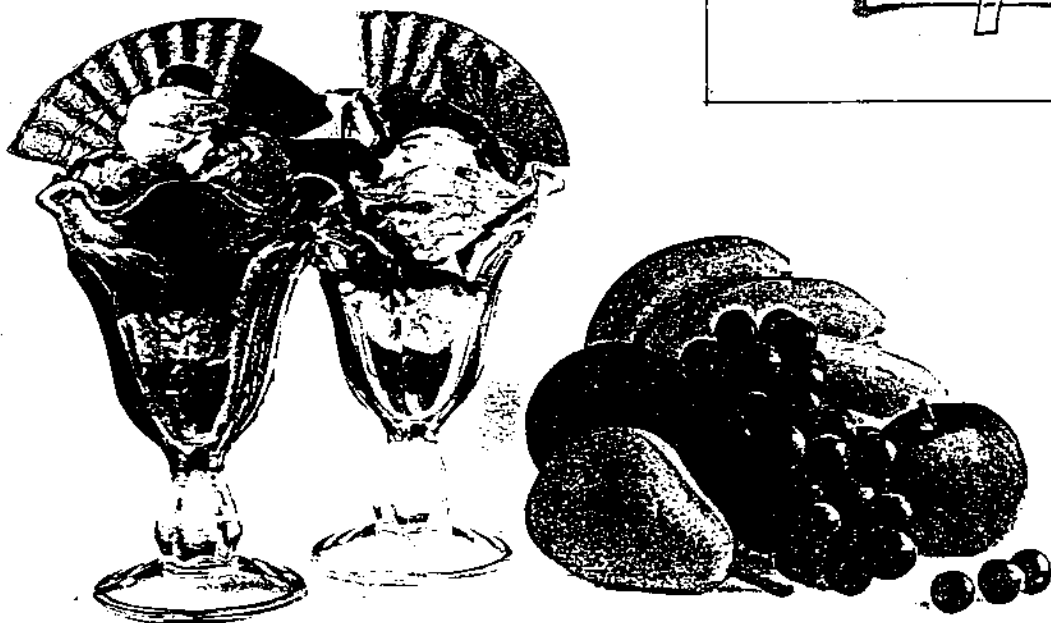
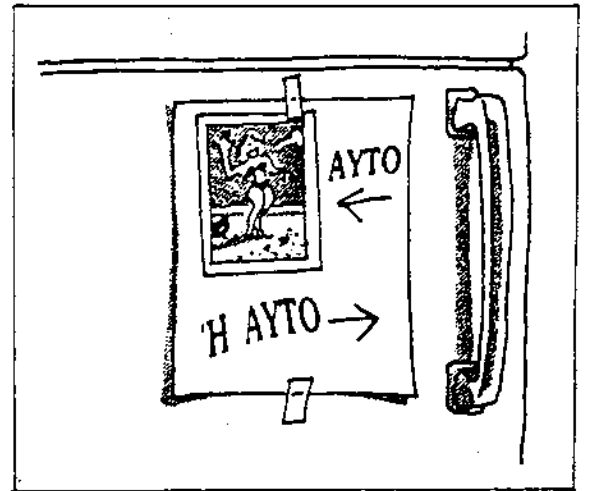
Φυσιολογικό πλαίσιο θεωρείται το να βρίσκεται κανείς μεταξύ του 20 και του 25.

Νεαρά άτομα και γυναίκες χωρίς παιδιά είναι καλό να βρίσκονται στα χαμηλά φυσιολογικά όρια, δηλαδή μεταξύ 20 και 22, ενώ άτομα μεγαλύτερης ηλικίας δεν έχουν κανένα πρόβλημα, τουλάχιστον εξαρτώμενο από το βάρος, αν έχουν δείκτη μάζας σώματος έστω και 25. Αν βρίσκεστε σ' αυτά τα όρια, ξεχάστε τις δίαιτες. Κάντε υγιεινή διατροφή σύμφωνα με τα δεδομένα σας και αναπτύξτε όσο μπορείτε τις σωματικές δραστηριότητες.

Δείκτης μάζας σώματος μεταξύ 25 και 27 είναι η "γκρίζα" ζώνη. Μπορεί και να είναι φυσιολογικός για πολλά άτομα και κυρίως άνδρες. Σπάνια συνοδεύεται από προβλήματα υγείας που σχετίζονται με την παχυσαρκία.

Δείκτης μάζας σώματος πάνω από 27 συνοδεύεται από αυξημένες πιθανότητες εμφάνισης υπέρτασης, διαβήτη, χοληστερίνης, καρδιοπαθειών, μερικών ειδών καρκίνου, αρθρίτιδας αλλά και κακής ψυχολογίας αφού συχνά τα άτομα αυτά έχουν χαμηλή εκτίμηση στον εαυτό τους. Εξαίρεση στον κανόνα αυτό αποτελούν αυτοί που σε κάποια φάση της ζωής τους είχαν πολύ αυξημένο βάρος (Δείκτη μάζας σώματος πάνω από 37). Στις περιπτώσεις αυτές, η μόνιμη απώλεια έστω και του μισού από το επιπλέον βάρος είναι ικανή να αποτρέψει την εμφάνιση των προηγούμενων νοσημάτων ή και να τα θεραπεύσει αν έχουν ήδη εμφανιστεί. Αυτός είναι και ο λόγος που δεν κάνει απαραίτητη την επάνοδο του σωματικού βάρους στο φυσιολογικό σε άτομο με βαρεία παχυσαρκία. Άλλωστε και το αισθητικό αποτέλεσμα μετά από μεγάλη απώλεια βάρους δεν είναι πάντα ικανοποιητικό.

Τέλος, θα πρέπει να τονισθεί ότι και τα άτομα με δείκτη μάζας σώματος μικρότερο του 20 αντιμετωπίζουν αυξημένη και νοσηρότητα και θνησιμότητα. Συχνά είναι και στην ομάδα αυτή η υπέρταση, οι καρδιακές αρρυθμίες, η κατάθλιψη, η αναιμία και επίμονες διάρροιες.



ΠΩΣ ΘΑ ΥΠΟΛΟΓΙΣΕΤΕ ΤΟ ΒΑΡΟΣ ΠΟΥ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΧΑΣΕΤΕ

Είναι πολύ χρήσιμος και εδώ ο δείκτης μάζας σώματος (BMI). Χρησιμοποιείστε τους εξής τύπους για να υπολογίσετε πόσο θα πρέπει να μειωθεί ο BMI.

Μείωση BMI για γυναίκες: $(\text{BMI} \times 0.7) - 14.5$

Μείωση BMI για άνδρες: $(\text{BMI} \times 0.8) - 20$

Αν το αποτέλεσμα από τους παραπάνω μαθηματικούς τύπους το πολλαπλασιάσουμε με το τετράγωνο του ύψους σε μέτρα, θα έχουμε τα κιλά που είναι σκόπιμο να χάσει ένα συγκεκριμένο άτομο, δηλαδή:

Απώλεια βάρους για γυναίκες: $((\text{BMI} \times 0.7) - 14.5) \times \text{ύψος σε μέτρα}^2$
Απώλεια βάρους για άνδρες: $((\text{BMI} \times 0.8) - 20) \times \text{ύψος σε μέτρα}^2$

Ας δούμε με βάση τα παραπάνω ένα παράδειγμα: Εστω γυναίκα ύψους 1.65μ. και βάρους 90 κιλών.

Ο δείκτης μάζας σώματος (BMI) της γυναίκας αυτής είναι: 33.1

Η μείωση του BMI θα πρέπει να είναι: $(33.1 \times 0.7) - 14.5 = 8.7$

Η απώλεια βάρους που θα πρέπει να επιτευχθεί είναι: $8.7 \times 1.65^2 = 23.5$ κιλά

Επομένως, θα έχει τελικό βάρος: 66.5 κιλά και τελικό BMI: 24.4

Αν η ίδια γυναίκα, με το ίδιο ύψος (1.65), έχει βάρος 120 κιλά.

Ο δείκτης μάζας σώματος (BMI) θα είναι: 44.1

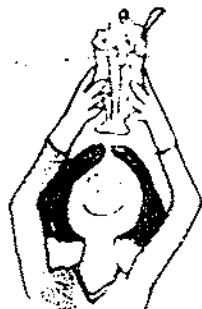
Η μείωση του BMI θα πρέπει να είναι: $(44.1 \times 0.7) - 14.5 = 16.4$

Η απώλεια βάρους που θα πρέπει να επιτευχθεί είναι: $16.4 \times 1.65^2 = 44.5$ κιλά

Επομένως, τώρα θα έχει τελικό βάρος: 75.5 κιλά και τελικό BMI: 27.7

Στο παράδειγμα αυτό βλέπουμε καθαρά ότι ένα άτομο αν ξεπεράσει κατά πολύ το φυσιολογικό βάρος, δεν είναι σκόπιμο να φτάσει στο φυσιολογικό αλλά λίγο πιο πάνω από αυτό.

Αν λοιπόν είστε ή φτάσατε στα φυσιολογικά πλαίσια βάρους ή λίγο πάνω από αυτά, όπως καθορίστηκαν προηγουμένως, χαλαρώστε και μάθετε να σας αρέσει το σώμα σας ή τέλος πάντων αποδεχθείτε το. Άλλωστε, η βασική κατασκευή του σώματος και ο σκελετός δεν αλλάζουν όπως π.χ. δεν αλλάζει το ύψος σας.



ΜΕΘΟΔΟΙ ΠΡΟΣΔΙΟΡΙΣΜΟΥ ΤΟΥ ΟΛΙΚΟΥ ΣΩΜΑΤΙΚΟΥ ΛΙΠΟΥΣ

Όπως γίνεται εύκολα αντιληπτό, αν θέλει κανείς να δει το πρόβλημα «Παχυσαρκία» σε βάθος, μόνο με τον προσδιορισμό του σωματικού λίπους μπορεί να το πετύχει. Ο απλός προσδιορισμός του σωματικού βάρους δεν μπορεί να διακρίνει αν το υπέρβαρο ενός ατόμου οφείλεται σε αύξηση του λιπώδους ή του μυϊκού ιστού.

Εκεί όμως που η σημασία του προσδιορισμού του ολικού σωματικού λίπους είναι πολύ μεγάλη, είναι ο έλεγχος του θεραπευτικού αποτελέσματος μετά από απώλεια βάρους. Είναι ο μόνος αντικειμενικά τρόπος προσδιορισμού του ποσοστού λίπους που χάθηκε αναφορικά με την συνολική απώλεια βάρους. Είναι απαραίτητος ο προσδιορισμός του σωματικού λίπους, έστω και με όχι πολύ αξιόπιστες μεθόδους, προ, κατά και μετά την απώλεια βάρους, ώστε να κάνουμε διορθωτικές αλλαγές στην θεραπευτική μας στρατηγική, αν το λίπος δεν αντιπροσωπεύει τουλάχιστον το 60% της συνολικής απώλειας βάρους. Θα πρέπει να τονίσω και εδώ ότι, με τις δίαιτες shock μόλις το 10% της απώλειας βάρους είναι λίπος, ενώ με μία σωστή διαιτητική αγωγή σε συνδυασμό ή όχι με άσκηση, μπορεί το ποσοστό αυτό να φτάσει και στο 90%.

Οι συνήθως χρησιμοποιούμενοι μέθοδοι προσδιορισμού του ολικού σωματικού λίπους είναι:

- Μέτρηση της πυκνότητας του σώματος
- Λιποδιαλυτά αέρια
- Διάλυση ισοτόπων Υδρογόνου, 40K
- Απορρόφηση διπλής ενέργειας ακτίνων X
- Βιοηλεκτρική αντίσταση ιστών
- Υπέρυθρες ακτίνες

-Μέτρηση δερματικών πτυχών. Είναι η μέθοδος με την μεγαλύτερη χρησιμότητα στην κλινική πράξη αλλά και η περισσότερο αντικειμενική αφού προσδιορίζει επακριβώς το υποδόριο λίπος που αποτελεί και το μεγαλύτερο ποσοστό του συνολικού σωματικού λίπους. Επί πλέον, μας δίνει χρησιμότερες πληροφορίες για την κατανομή του, που έχει μεγάλη σημασία, όπως θα δούμε παρακάτω, για την πρόγνωση των παραγόντων αρτηριοσκλήρωσης.

-Εμπειρικές μέθοδοι. Όταν δεν υπάρχει δυνατότητα εφαρμογής καμίας από τις παραπάνω ειδικές μεθόδους, μπορούμε να υπολογίσουμε αδρά το συνολικό σωματικό λίπος μόνο από το σωματικό βάρος, γνωρίζοντας από ακριβείς εργαστηριακές μεθόδους ότι το σωματικό λίπος αυξάνει στους περισσότερους ανθρώπους παράλληλα με το σωματικό βάρος. Σας δίνεται για παράδειγμα παρακάτω ο εμπειρικός τύπος των Kvist H. Και συνεργατών που μόνο από το συνολικό βάρος και ύψος ενός ατόμου, μπορεί να υπολογίσει το βάρος του σε λίπους σε κιλά.

Για γυναίκες

$((1.61 \times (\text{βάρος κιλά} / \text{ύψος μέτρα})) - 38.3) \times 0.923 = \text{κιλά λίπους}$

Για άνδρες

$((1.36 \times (\text{βάρος κιλά} / \text{ύψος μέτρα})) - 42.0) \times 0.923 = \text{κιλά λίπους}$

ΜΕΘΟΔΟΙ ΠΡΟΣΔΙΟΡΙΣΜΟΥ ΤΗΣ ΚΑΤΑΝΟΜΗΣ ΤΟΥ ΣΩΜΑΤΙΚΟΥ ΛΙΠΟΥΣ

Έχει αποδειχθεί ότι σχεδόν το σύνολο των μεταβολικών, κάρδιο-αγγειακών, ορμονικών και ηπατικών επιπλοκών της παχυσαρκίας παρατηρείται όταν υπάρχει αύξηση του ενδοκοιλιακού λίπους. Όταν το λίπος εντοπίζεται στο πάνω μέρος του σώματος, τότε συνήθως είναι αυξημένο και το ενδοκοιλιακό λίπος χωρίς όμως αυτό να είναι απαραίτητο. Στην γυναικεία κατανομή του σωματικού λίπους, οι κίνδυνοι για κάρδιο-αγγειακά νοσήματα είναι μηδενικοί. Αντίθετα, στην κεντρική κατανομή, όταν το λίπος είναι υποδόριο, υπάρχουν κίνδυνοι αλλά δεν είναι μεγάλοι. Όταν όμως η εντόπισή του είναι ενδοκοιλιακή, τότε οι κίνδυνοι υπερδιπλασιάζονται. Για τον λόγο αυτό, κρίνεται απαραίτητος ο προσδιορισμός της κατανομής του λίπους και με μέθοδο που διακρίνει την ανώτερη ή κατώτερη κατανομή του, αλλά και το ποσοστό της ενδοκοιλιακής του εντόπισης.

Μερικές από τις παρακάτω μετρήσεις θα πρέπει απαραίτητα να συμπεριλαμβάνονται στην κλινική εξέταση από τους γιατρούς των περισσότερων ειδικοτήτων αλλά και από άλλα επαγγέλματα υγείας (Διαιτολόγους, Μαίες, Γυμναστές κλπ.).

Σαν ελάχιστα στοιχεία για κάθε άτομο που ζητά τις υπηρεσίες των ανωτέρω επαγγελματιών υγείας είναι:

Βάρος
Ύψος
Περίμετρος μέσης
Περίμετρος γλουτών
Πρόσθιο-οπίσθια διάμετρος κοιλιάς

Η ΛΕΠΤΗ ΜΕΣΗ ΕΙΝΑΙ ΥΓΕΙΑ

ΠΕΡΙΜΕΤΡΟΣ	ΑΝΔΡΕΣ	ΓΥΝΑΙΚΕΣ
Ασφαλής	μικρότερη από 88 εκ.	μικρότερη από 75 εκ.
Επικίνδυνη	μεγαλύτερη από 94 εκ.	μεγαλύτερη από 80 εκ.
Πολύ επικίνδυνη	μεγαλύτερη από 102 εκ.	μεγαλύτερη από 88 εκ.

ΣΧΕΣΗ ΜΕΣΗΣ ΚΑΙ ΓΟΦΩΝ

(διαιρείτε την περίμετρο της μέσης με την περίμετρο των γοφών)

ΑΝΑΛΟΓΙΑ	ΑΝΔΡΕΣ	ΓΥΝΑΙΚΕΣ
Ασφαλής	μικρότερη από 1,0	μικρότερη από 0,85
Επικίνδυνη	μεγαλύτερη από 1,0	μεγαλύτερη από 0,85

ΟΙ ΕΠΙΠΤΩΣΕΙΣ ΤΗΣ ΠΑΧΥΣΑΡΚΙΑΣ

ΥΠΕΡΤΑΣΗ Η πίεση αρχίζει να ανεβαίνει πάνω από το φυσιολογικό, ακόμα και όταν το άτομο βαρύνεται μόνο με 15 κιλά πάνω από το κανονικό. Εικάζεται ότι ευθύνονται οι ουσίες που απελευθερώνει ο παραπανίσιος λιπώδης ιστός και η αυξημένη παρουσία της ορμόνης ινσουλίνης. Το βέβαιο είναι ότι το 50% των παχύσαρκων έχει πρόβλημα υψηλής πίεσης.

ΔΙΑΒΗΤΗΣ Όσοι είναι παχύσαρκοι αντιμετωπίζουν πενήνταπλάσιες πιθανότητες να παρουσιάσουν διαβήτη. Αυτό δεν ισχύει για το νεανικό διαβήτη, που εκδηλώνεται συνήθως πριν από την ηλικία των 20 χρόνων, αλλά για το διαβήτη που εκδηλώνεται στη φάση της μέσης ηλικίας.

ΟΣΤΕΟΑΡΘΡΙΤΙΔΑ Το αυξημένο βάρος προκαλεί πιο μεγάλες φθορές στις αρθρώσεις και ειδικά στα γόνατα. Επιπλέον, ο πολύς λιπώδης ιστός που υπάρχει στον οργανισμό των παχύσαρκων παράγει ακόμα περισσότερες κυτοκίνες, οι οποίες ως ουσίες έχουν την ιδιότητα, μεταξύ άλλων, να καταστρέφουν το φυσιολογικό χόνδρο των αρθρώσεων.

ΧΟΛΗΣΤΕΡΙΝΗ Το λίπος προκαλεί κατά κανόνα, αλλά όχι πάντα, υπερχοληστεριναίμια. Τέσσερα-πέντε παραπάνω κιλά, για παράδειγμα, γίνονται αιτία να παράγονται από τον οργανισμό 10 «έξτρα» mg χοληστερίνης την ημέρα. Εάν κάποιος έχει περίπου 10 παραπάνω κιλά, τότε η χοληστερίνη που παράγεται στον οργανισμό του ισοδυναμεί με το να τρώει ένα αυγό την ημέρα. Υπάρχει πάντως και η άποψη ότι η σχέση του πάχους με τη χοληστερίνη είναι πιο περίπλοκη.

ΚΑΡΚΙΝΟΣ Υπάρχουν στατιστικές οι οποίες δείχνουν συσχέτιση της παχυσαρκίας και κάποιων μορφών καρκίνου που συνδέονται με την παρουσία ορμονών. Σύμφωνα με αυτές τις μελέτες, οι μεν παχύσαρκες γυναίκες αντιμετωπίζουν τριπλάσιες πιθανότητες να παρουσιάσουν καρκίνο του μαστού και της μήτρας, ενώ οι παχύσαρκοι άντρες κινδυνεύουν επίσης περισσότερο από τους λεπτούς από καρκίνο του προστάτη και των εντέρων.

ΠΕΤΡΕΣ ΣΤΗ ΧΟΛΗ Το 25% των παχύσαρκων ατόμων παρουσιάζουν πέτρες στη χολή. Πιθανόν για τις πέτρες να ευθύνεται η αυξημένη χοληστερίνη τους, αλλά και οι ακραίες δίαιτες που κάνουν κατά καιρούς.

ΚΑΡΔΙΟΠΑΘΕΙΕΣ Οι καρδιοπάθειες είναι ο μεγαλύτερος κίνδυνος που απειλεί τους παχύσαρκους, με κυριότερο πρόβλημα τη στεφανιαία νόσο και το έμφραγμα. Μεγάλο κίνδυνο αποτελεί πάντως και το εγκεφαλικό. Σε ότι αφορά στη στεφανιαία νόσο, το πρόβλημα ερμηνεύεται αφενός με την κόπωση της καρδιάς, που πρέπει να στέλνει αίμα σε μεγάλο όγκο σώματος, αφετέρου με τη συσσώρευση λίπους στις αρτηρίες. Όσον αφορά στους θρόμβους, επειδή ακριβώς οι παχείς άνθρωποι γυμνάζονται ελάχιστα, είναι πιο εύκολα να παρουσιάσουν θρόμβο στα πόδια ή κάπου αλλού και αυτός μετά να «επιτεθεί» στους πνεύμονες, στην καρδιά ή στον εγκέφαλο τους. Έχει διαπιστωθεί πάντως ότι ακόμα και η σχετικά μικρή μείωση του βάρους (κατά 10%) αντιστοιχεί σε διπλάσια, δηλαδή 20%, μείωση των καρδιαγγειακών επιπλοκών.

ΑΠΝΟΙΑ Όσο περισσότερα κιλά βάζουν οι παχύσαρκοι, τόσο πιο δύσκολα αναπνέουν. Το πιο σοβαρό πρόβλημα είναι τα επεισόδια

άπνοιας στη διάρκεια του ύπνου τους : Ενώ δηλαδή κοιμούνται κανονικά, σε αρκετούς από αυτούς ξαφνικά η αναπνοή τους σταματάει για περίπου ένα λεπτό κάτι που μπορεί να τους συμβεί μέχρι και 10-20 φορές στη διάρκεια της ίδιας νύχτας. Τα επεισόδια της ακανόνιστης έχουν συνέπειες για την καρδιά, αφού στο διάστημα της παύσης της αναπνοής ο μυς της καρδιάς είναι λογικό να αντιδρά με αρρυθμίες.

ΚΑΤΑΘΛΙΨΗ Η κατάθλιψη είναι ένα πρόβλημα που άλλοτε προηγείται της παχυσαρκίας και την προκαλεί, αλλά συχνότερα έπειτα αυτής, ως αποτέλεσμα. Το άτομο χάνει το ενδιαφέρον του για τη ζωή και για το αντίθετο φύλο, δεν έχει αυτοπεποίθηση, αυτοεκτίμηση κλπ.

ΝΕΥΡΩΣΙΚΗ ΒΟΥΛΙΜΙΑ Από νευρωσική βουλιμία πάσχει περίπου το 30% έως 50% των παχύσαρκων, αλλά και εκείνων που γενικά είναι πολύ παχουλοί αναλογικά με τη φυσική τους δραστηριότητα. Κύριο χαρακτηριστικό είναι οι κρίσεις λαιμαργίας και παράλληλα κάποια μορφή μελαγχολίας ή και κατάθλιψης.

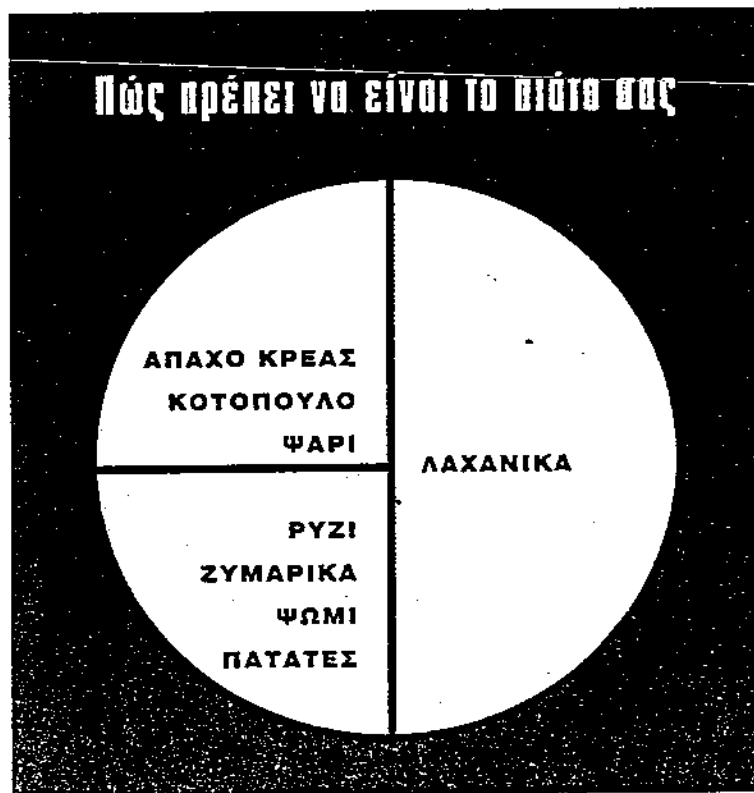
ΑΙΤΙΕΣ

Ενώ ανάμεσα στις θεωρίες για τα αίτια του πάχους έχει αναφερθεί ακόμα και η ομάδα αίματος (και τώρα τελευταία το λεγόμενο γονίδιο του πάχους), αποδεδειγμένα θεωρούνται μόνο τα εξής:

1. Το πολύ φαγητό.
2. Η καθιστική ζωή.
3. Το γενετικό υπόστρωμα του ατόμου, ως παράγοντας που επηρεάζει την αποθήκευση λίπους ή άλλες παραμέτρους πάχυνσης.
4. Ο ρυθμός μεταβολισμού (επίσης γενετικά καθοριζόμενος).
5. Κάποιες ορμονικές διαταραχές (π.χ. θυρεοειδής) ή φυσιολογικές ορμονικές μεταβολές (π.χ. εμμηνόπαυση).



**Η ΣΩΣΤΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ
αποτελεί τη βάση
για την αντιμετώπιση της παχυσαρκίας**

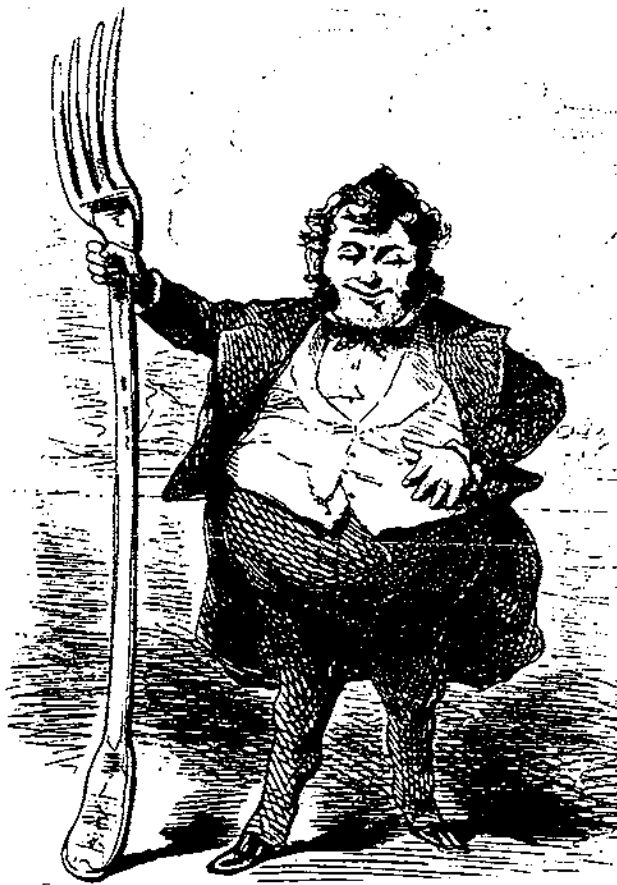


ΦΑΓΗΤΟ

Ο ΚΥΡΙΟΣ ΥΠΕΥΘΙΝΟΣ ΓΙΑ ΤΟ ΠΑΧΟΣ

Παρ' ότι πολύς κόσμος θέλει να πιστεύει ότι η παχυσαρκία είναι ζήτημα κληρονομικής προδιάθεσης ή ορμονικής ανισορροπίας, η αλήθεια είναι ότι, ακόμα και στις περιπτώσεις κατά τις οποίες αυτό όντως ισχύει, εκείνο που καθορίζει το τελικό αποτέλεσμα, δηλαδή το βάρος, είναι η διατροφική τακτική και το περιβάλλον. Έτσι, παρότι ο μεταβολισμός και το γενετικό υπόστρωμα της παχυσαρκίας είναι ασφαλώς υπαρκτός και κληρονομήσιμος παράγοντας, τελικά ευθύνεται μόνο για το 20%-30% των περιπτώσεων παχυσαρκίας. Για το 70%-80% ευθύνεται η κατανάλωση μεγάλης ποσότητας φαγητού σε συνδυασμό με την καθιστική ζωή. Είναι δε ενδεικτικό το γεγονός ότι η παχυσαρκία αποτελεί «επιδημία» του οικονομικά ανεπτυγμένου κόσμου, όπου το φαγητό αφθονεί, ενώ στις φτωχές περιοχές του πλανήτη, όπου επίσης υπάρχει κληρονομική προδιάθεση για παχυσαρκία, τα περιττά κιλά είναι μάλλον πόθος παρά πρόβλημα.





ΔΙΑΙΤΕΣ ΑΔΥΝΑΤΙΣΜΑΤΟΣ

Για μόνιμο ρίξιμο του βάρους, χρειάζονται οι αλλαγές στη διατροφή να μπορούν να διατηρηθούν. Μερικοί ειδικοί πιστεύουν ότι το να χάνετε και να ξαναπαίρνετε επανειλημμένα βάρος είναι πιο βλαβερό απ' ό,τι το παραπανίσιο βάρος. Εκείνοι που κάνουν δίαιτα και ξαναπαίρνουν βάρος, συχνά καταλήγουν να ζυγίζουν περισσότερο απ' όσο πριν αρχίσουν τη δίαιτα και αυτό γιατί δεν προσαρμόσαν την διατροφή τους μετά την δίαιτα στις διατροφικές τους ανάγκες που είναι λιγότερες από πριν.

ΠΟΙΑ ΔΙΑΙΤΑ ΕΙΝΑΙ ΕΠΙΚΙΝΔΥΝΗ

Αν μια δίαιτα σκοπεύει σε άμεσα αποτελέσματα, μπορεί να γίνει επικίνδυνη. Μερικοί άνθρωποι είναι τόσο απελπισμένοι, ώστε δοκιμάζουν ακόμα και τη νηστεία. Αλλά, η παρατεταμένη νηστεία μπορεί να οδηγήσει σε έλλειψη βιταμινών και μεταλικών στοιχείων, σε αναιμία, οξεία ουρική αρθρίτιδα (ποδάγρα), αφυδάτωση, σημαντική απώλεια αδύνατου ιστού του σώματος, ανωμαλίες ρυθμού καρδιάς και θάνατος. Η νηστεία χρησιμοποιείται σποραδικά σαν προσωρινή θεραπεία για νοσηρά παχύσαρκους ανθρώπους ή για ολοκληρωτικά ακινητοποιημένους, αλλά μόνο αν γίνεται σε νοσοκομείο, υπό αυστηρή ιατρική επίβλεψη.

Πολλά φυλλάδια ευρείας κυκλοφορίας διαφημίζουν δίαιτες που υπόσχονται αδυνάτισμα χωρίς προσπάθεια. Όμως πολλές δίαιτες δεν είναι τροφολογικά σωστές και δεν μπορούν να συνεχίσουν για περισσότερο από δύο βδομάδες χωρίς τον κίνδυνο τροφολογικών

ελλείψεων. Ένα άλλο μειονέκτημα αυτών των διααιτών είναι ότι δε διδάσκουν λογικές συνήθειες φαγητού ή τροποποίηση συμπεριφοράς για να βοηθήσουν το άτομο με το παραπανίσιο βάρος να υπερνικήσει μια τάση να παίρνει βάρος ή να τρώει υπερβολικά.

ΑΣΦΑΛΗΣ ΔΙΑΙΤΑ

Ο καλύτερος τρόπος να πετύχετε μια ασφαλή και διαρκή μείωση βάρους είναι μέσω μιας αλλαγής τρόπου ζωής, που περιλαμβάνει μια δίαιτα με λίγες θερμίδες και τακτική άσκηση. Η δίαιτα πρέπει να αποφέρει ένα χάσιμο βάρους περίπου $\frac{1}{2}$ με 1 κιλό την εβδομάδα. Οι πιο πολλοί άνθρωποι θα χάσουν το βάρος με μια δίαιτα 1200-1500 θερμίδων την ημέρα όταν συνοδεύεται από ένα πρόγραμμα αυξημένης άσκησης. Άνθρωποι που είναι πιο κοντοί, πιο ηλικιωμένοι και ακίνητοι μπορεί να χρειάζεται να κατεβάσουν την ημερήσια κατανάλωσή τους στις 1000 θερμίδες.

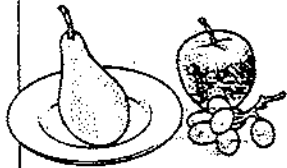
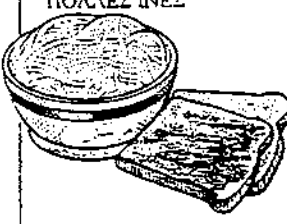




Η δίαιτά σας πρέπει ν' αποβλέπει στη μείωση του βάρους σας σ' ένα λογικό επίπεδο που να μπορείτε να το διατηρήσετε όλη σας τη ζωή, αντί να στοχεύετε ένα εξωπραγματικά χαμηλό βάρος που μπορείτε να διατηρήσετε μόνο με περιόδους ακραίου περιορισμού φαγητού. Η τακτική άσκηση είναι ένας βασικός παράγοντας.

ΧΑΝΟΝΤΑΣ ΒΑΡΟΣ

Οι άνθρωποι όλων των ηλικιών νιώθουν την ανάγκη να χάσουν βάρος, αν γίνουν υπέρβαροι λόγω εγκυμοσύνης, υπερβολικού φαγητού ή έλλειψης άσκησης. Ένα πρόγραμμα αδυνατίσματος μαζί με άσκηση προσφέρει την καλύτερη πιθανότητα για μακροχρόνια επιτυχία. Είναι σημαντικό να διαλέξετε μία ποικίλη, ισορροπημένη διατροφή και να θέσετε σαν όριό σας να χάσετε όχι περισσότερο από μισό με ένα κιλό την εβδομάδα. Η διατήρηση του βάρους σας μετά, απαιτεί μία τροποποίηση του τρόπου ζωής σας, των συνηθειών φαγητού και άσκησης.

Το να χάσετε βάρος μόνιμα συνεπάγεται πολύ περισσότερα από το να φτάσετε σε ένα κάλλιστο, ασφαλές βάρος. Πολλοί από εμάς έχουμε κάνει δίαιτα και αυξήσει το ποσό άσκησης μας για να φτάσουμε στο επιθυμητό βάρος, μόνο και μόνο για να ξαναγυρίσουμε στις πρώην συνήθειές μας φαγητού και άσκησης όταν η ζυγαριά αποδείξει ότι πετύχαμε το στόχο μας. Εκείνο που έχει σημασία να θυμάστε είναι ότι το πολύ φαγητό, η πολύ λίγη άσκηση ή ο συνδυασμός των δύο αυτών, συνήθως συμβάλει στην απόκτηση βάρους. Ο μακροπρόθεσμος έλεγχος βάρους είναι πολύ πιο σημαντικός, και πολύ προκλητικός από το αρχικό χάσιμο βάρους.

ΠΟΣΟ ΑΣΦΑΛΕΙΣ ΕΙΝΑΙ ΟΙ ΔΗΜΟΦΙΛΕΙΣ ΔΙΑΙΤΕΣ ΑΔΥΝΑΤΙΣΜΑΤΟΣ;

ΕΙΔΟΣ ΔΙΑΙΤΑΣ	ΕΥΝΟΗΣΗ	ΠΛΕΟΝΕΚΤΗΜΑΤΑ ΚΑΙ ΜΕΙΟΝΕΚΤΗΜΑΤΑ	ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΙΚΟΤΗ ΚΑΙ ΑΣΦΑΛΕΙΑ
<p>ΜΟΝΟΔΙΑΣΤΑΤΕΣ ΔΙΑΙΤΕΣ</p> 	<p>Διαίτες που αποτελούνται από μια μόνο τροφή ή κατηγορία τροφών, όπως είναι η δίαιτα μόνο με φρούτα ή μόνο με βουτυρόγαλα.</p>	<p>Οι διαίτες αυτές δεν έχουν πλεονεκτήματα. Η πείνα και η πλάξη είναι συνδησιμένες. Οι διαίτες σπάνια διακόπτουν τη λειτουργία των εντέρων. Καμία δίαιτα του είδους αυτού δεν μπορεί να ακολουθηθεί με ασφάλεια για πιο πολύ από μια βραχεία περίοδο λόγω των κινδύνων θρεπτικής ανεπάρκειας.</p>	<p>Κάθε κάσιμο θάρους που πηγκάνεται είναι συνήθως προσωρινό. Οι διαίτες αυτές προκαλούν απώλεια πρωτεΐνης και νερού. Το βάρος υποκαθίσταται όταν αρχίζει το κανονικό φαγητό. Οι νοδιάστατες διαίτες δεν είναι ασύμφορες.</p>
<p>ΔΙΑΙΤΕΣ ΜΕ ΠΟΛΛΕΣ ΙΝΕΣ</p> 	<p>Τροφές όπως γαμή, ζυμαρικά και δημητριακά ολικής αλέσεως, ξερά μπιζέλια και φασόλια, φρέσκα λαχανικά και φρέσκα και ξερά φρούτα, που περιέχουν σύνθετους υδατάνθρακες και πολλές ίνες.</p>	<p>Μια δίαιτα με πολλές ίνες συμφωνεί με τη σύγχρονη σκέψη περί διατροφής. Ο όγκος των τροφών με πολλές ίνες βοηθάει στον κορεσμό. Όταν τρώγεται σαν μέρος ισορροπημένου μενού, η δίαιτα αυτή παρέχει τα κέρδη μιας μεγάλης κατανάλωσης διατηπηκών ινών. Ένα μειονέκτημα είναι ότι πολλοί άνθρωποι στην αρχή έχουν αέρια και δυσπεψία, που όμως εξαφανίζονται με τον καιρό και μπορεί να αποφευχθούν μέχρι ένα σημείο με την προσθήκη ινών στη δίαιτα πολύ προσοδευτικά και με μέτρο.</p>	<p>Όσο η δίαιτα περιέχει μεγαλύτερη ποικιλία τροφών με πολλές ίνες, οι δερμίδες είναι ασφαλέστερες. Οι τροφές με τις πολλές ίνες προάγουν το αδύνατο επειδή «γεμίζουν» περισσότερο και περιέχουν λιγότερες θερμίδες ανά γραμμάριο. Οι τροφές με τα πολλά λιπώδη υλικά είναι λιγότερο ασφαλείς.</p>
<p>ΔΙΑΙΤΕΣ ΜΕ ΥΓΡΑ ΠΟΛΥ ΛΙΓΩΝ ΘΕΡΜΙΔΩΝ</p> 	<p>Υγρά παρασκευάσματα με πολύ λίγες θερμίδες που περιέχουν σχετικά υψηλή αναλογία πρωτεΐνης. Αυτού του είδους η δίαιτα περιέχει πρωτεΐνες από αλεύρι σόγιας και στερεές ουσίες γάλακτος με λίγα λιπαρά και αποδίδει περίπου 400 θερμίδες την ημέρα.</p>	<p>Οι διαίτες αυτές έχουν περιορισμένη αξία. Μπορεί να οδηγήσουν στην απώλεια αδύνατου ιστού του σώματος και να επιδεινώσουν μερικές μεταβολικές διαταραχές. Πρέπει να ακολουθούνται μόνο κάτω από ιατρική επίβλεψη. Έχει αναφερθεί ένας αριθμός θανάτων σε ανθρώπους που ακολουθούν αυτό τον τύπο της διαίτας. Παρενέργειες όπως πονοκέφαλοι, ίλιγγοι και δυσκοιλιότητα είναι συνδησιμένες. Απώλεια θάρους μπορεί να επιτευχθεί, αλλά το βάρος θα ξανάρθει όταν θα σταματήσει η δίαιτα και η μάζα του αδύνατου ιστού αποκαθίσταται.</p>	<p>Οι διαίτες αυτές μπορεί να είναι πολύ επικίνδυνες. Είναι δεκτές μόνο για υγιείς παχύσαρκους ανθρώπους όταν ακολουθηθούν από ιατρικά παρακολούθηση. Το άτομο με υπερβολικό βάρος δεν μπορεί να υγιεινές συνθήκες φαγητού και συχνά επανέρχεται στα παλιά πρότυπα φαγητού.</p>
<p>ΔΙΑΙΤΕΣ ΜΕ ΛΙΓΟΥΣ ΥΔΑΤΑΝΘΡΑΚΕΣ ΚΑΙ ΠΡΩΤΕΪΝΕΣ ΠΟΛΛΕΣ</p> 	<p>Περιορισμένες ποσότητες τροφών με πολλές πρωτεΐνες όπως το κόκκινο κρέας, τα αυγά και το τυρί. Καταναλώνονται λίγοι ή καθόλου υδατάνθρακες. Οι δερμίδες δεν περιορίζονται.</p>	<p>Οι διαίτες αυτές προκαλούν γρήγορο ριζιμο θάρους, λόγω απώλειας υγρών και αδύνατου οσμωτικού ιστού. Όμως, επειδή δεν περιορίζουν το ποσό των θερμίδων που καταλώνονται, χάνεται λίγο ή καθόλου οσμωτικό λίπος. Επιπλέον οι διαίτες αυτές μπορεί να είναι μονότονες και όχι ευχάριστες, είναι θρεπτικά μη ισορροπημένες και περιέχουν πολλά λίπη. Συχνά οδηγούν σε διάρροια και διατάραξη ισορροπίας υγρών.</p>	<p>Οι διαίτες αυτές δεν είναι ασφαλείς. Το αποτέλεσμα είναι αποκλειστικά από απώλεια υγρών και πρωτεΐνης ιστών. Πιθανόν βλαβερές και δε συνιστώνται.</p>
<p>«ΑΜΑΡΤΩΛΕΣ» ΔΙΑΙΤΕΣ</p> 	<p>Γεύματα με ελεγχόμενες θερμίδες που περιλαμβάνουν τροφές όπως αλκοολούχα ποτά, γλυκές τροφές και οι λεγόμενες τροφές «σκουπίδια».</p>	<p>Αυτές οι διαίτες δεν έχουν πλεονεκτήματα. Δεν κάνουν τίποτα για να ελέγξουν τη λαχτάρα για γλυκές τροφές που αναπόφευκτα επιμένει μετά τη δίαιτα. Αποτελούνται από τροφές με πολλά λίπη και πολλές θερμίδες, με μικρή θρεπτική αξία που οι άνθρωποι με παραπάνω βάρος πρέπει να αποφεύγουν για να μείνουν υγιείς και για να χάσουν βάρος.</p>	<p>Οι διαίτες αυτές συχνά περιλαμβάνουν «άδειες» θερμίδες, χέρι σε θρεπτικές ουσίες κατά κύριο λόγο προέρχουν από μη θρεπτικές πηγές και συνιστώνται.</p>
<p>ΚΑΛΑ ΙΣΟΡΡΟΠΗΜΕΝΕΣ ΔΙΑΙΤΕΣ ΜΕ ΛΙΓΕΣ ΘΕΡΜΙΔΕΣ</p> 	<p>Γεύματα ελεγχόμενων θερμίδων που περιέχουν ευρεία ποικιλία τροφών με λίγα λιπαρά.</p>	<p>Όσο οι διαίτες αυτές δεν δίνουν λιγότερες από 1000 θερμίδες την ημέρα και περιλαμβάνουν μια ποικιλία πλούσιων σε θρεπτικές ουσίες τροφών, είναι τροφολογικά αποδοτικές. Μπορεί να νιώσετε πείνα αλλά θα βοηθήσει η κατανόηση των θερμίδων τρώγοντας κάτι ανάμεσα στα γεύματα.</p>	<p>Οι διαίτες αυτές μπορεί να είναι πολύ αποτελεσματικές όσο διατηρούνται οι υγιεινές συνθήκες φαγητού με κάσιμο θάρους. Συνιστάται έντονα σαν ασφαλέστερος να χάσετε βάρος. Η αποτελεσματικότητά τους εκτιμάται με τη μέθοδο της παρακολούθησης της απώλειας σωματικού λίπους και τακτική άσκηση.</p>

Η ΠΡΟΚΛΗΣΗ

Το πρόβλημα της πτώσεως του βάρους μόνιμα αντανακλά το γεγονός ότι η ιατρική επιστήμη δεν έχει επιτύχει να θεραπεύσει την παχυσαρκία με ιδιαίτερη επιτυχία. Είναι αρκετά εύκολο για ένα παχύσαρκο άτομο να χάσει 5-7 κιλά. Όμως, μετά την αρχική απώλεια βάρους, πολλοί παχύσαρκοι άνθρωποι φτάνουν σε ένα όριο, πέρα από το οποίο δυσκολεύονται να χάσουν άλλο βάρος. Λιγότεροι από το 10% των ασθενών με παχυσαρκία που κάνουν θεραπεία με γιατρούς μπορούν να πετύχουν μόνιμο χάσιμο βάρους.

Όσο μεγαλύτερος είναι ο βαθμός της παχυσαρκίας, τόσο πιο μικρές είναι οι παράγοντες που οδήγησαν στην παχυσαρκία είναι πολύ ισχυροί. Η αντιμετώπιση του προβλήματος του υπερβολικού φαγητού είναι τόσο δύσκολη για μερικούς ανθρώπους όσο και η καταπολέμηση της συνήθειας να παίρνουν ναρκωτικά. Οι πολύ παχύσαρκοι άνθρωποι δυσκολεύονται επίσης ν' ασκηθούν λόγω των διαστάσεών τους.

ΣΩΜΑΤΙΚΗ ΑΣΚΗΣΗ

Είναι σημαντικό να τονώσετε το σώμα σας ενώ χάνετε βάρος. Όταν εκτελούνται τακτικά οι ασκήσεις αυτές δυναμώνουν τους μυς, αυξάνουν το μυϊκό τόνο, χαλαρώνουν τις αρθρώσεις και σταδιακά κόβουν εκατοστά πάχους από διάφορα μέρη του σώματος.

Πριν ξεκινήσετε ένα πρόγραμμα σωματικής άσκησης, ελέγξτε το με τον γιατρό σας. Αν και εκείνος το εγκρίνει, διαβάστε τα παρακάτω:

- Προσθέστε έναν περίπατο στο πρόγραμμά σας. Εάν προτιμάτε κολυμπήστε ή κάνετε ποδήλατο. Είναι σημαντικό αυτό που θα διαλέξετε να σας ευχαριστεί.

- Βρείτε τρόπους για περισσότερη κίνηση στην ζωή σας. — Περπατήστε για να πάτε στα μαγαζιά, στο ταχυδρομείο, ή παρκάρετε μακριά από το γραφείο, ή το σπίτι σας. Ανεβείτε τις σκάλες αντί να χρησιμοποιήσετε τον ανελκυστήρα. Κλείστε την τηλεόραση και δουλέψτε στον κήπο. Πηγαίνετε για χορό.

- Για να κάνετε τη γυμναστική σας περισσότερο ασφαλή και απολαυστική, φοράτε σωστά αθλητικά παπούτσια, άνετα ρούχα και καπέλο το καλοκαίρι. Φροντίστε να πίνετε αρκετό νερό. Κατά τη διάρκεια του καλοκαιριού, περπατήστε νωρίς το πρωί ή το απόγευμα όταν θα έχει πέσει η θερμοκρασία.

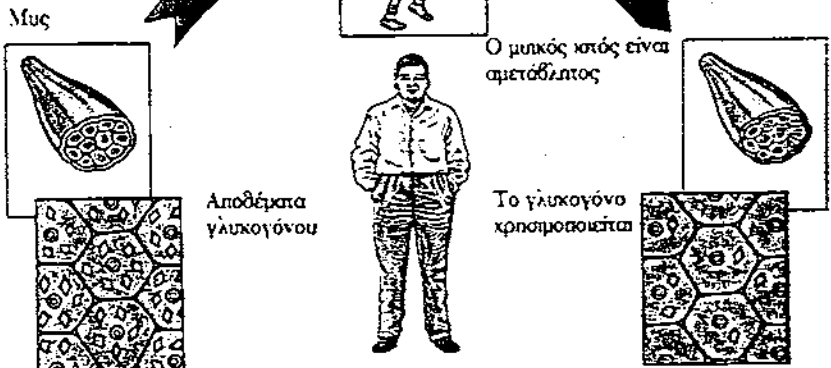
- Το να χάσετε βάρος δεν είναι κάτι εύκολο. Προϋποθέτει σκληρή δουλειά και τήρηση της υπόσχεσης στον εαυτό σας. Μόλις όμως φθάσετε στον στόχο σας και μάθετε σε έναν τρόπο ζωής που θα διατηρεί το επιθυμητό σας βάρος, θα θυμάστε με ευχαρίστηση την νικηφόρα μάχη που δώσατε με την παχυσαρκία.



ΑΣΚΗΣΗ, ΛΙΠΟΣ ΚΑΙ ΜΥΣ

Αν και μια μοναδική εκτέλεση άσκησης δεν προκαλεί αλλαγές στο μυϊκό ιστό, η μακροχρόνια τακτική άσκηση θ' αυξήσει τις πρωτεΐνες των μυών σας και έτσι θα προκαλέσει ένα μεγάλωμά τους. Ταυτόχρονα, τα αποθέματα λίπους του σώματός σας περιορίζονται, καθώς καταναλώνονται για παραγωγή ενέργειας.

ΣΥΝΤΟΜΗΣ ΔΙΑΡΚΕΙΑΣ ΑΣΚΗΣΗ



ΤΑ ΟΦΕΛΗ ΑΠΟ ΤΗΝ ΑΣΚΗΣΗ

Αν τα οφέλη από την τακτική άσκηση ήταν περιορισμένα στην καθολική ανάπτυξη πιο αποδοτικών σωματικών συστημάτων, όπως καλύτερη αναπνοή και δυνατότεροι μύες, λίγοι άνθρωποι θα ασκούσαν σοβαρά ή για πολύ χρόνο. Στην πραγματικότητα, πολλοί από 'μας παρακινούμαστε ν' ασκηθούμε από το ό,τι η άσκηση μπορεί να είναι ευεργετική για την πνευματική μας υγεία και οι σωματικές αλλαγές που επιφέρει μπορεί να μας βοηθήσουν να είμαστε περήφανοι για την εμφάνισή μας.

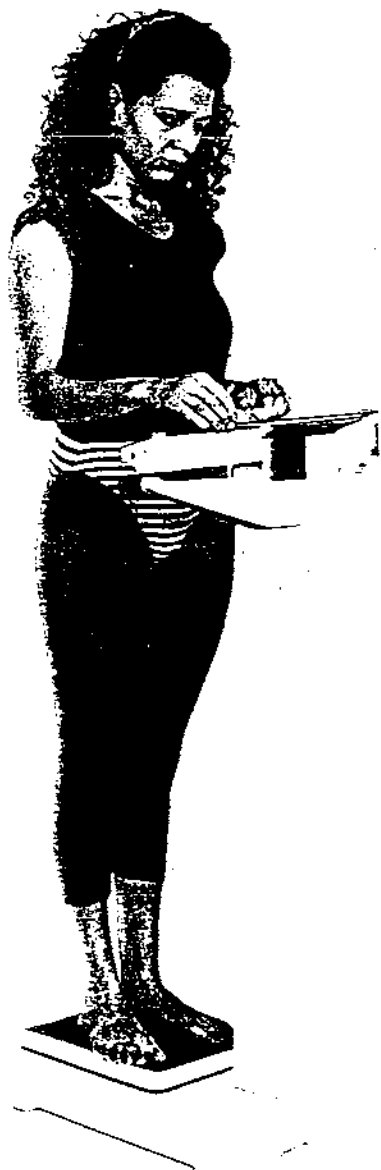


Βελτιωμένη στάση

Καθώς αυξάνεται η δύναμη και ο τόνος των κοιλιακών μυών και αραιζει να πέφτει το πάχος, βελτιώνεται η στάση μας (επάνω αριστερά και δεξιά). Δυνατοί στομαχικοί μύες βοηθούν δίνοντάς μας καλύτερη στάση και περιορίζοντας τους πόνους στην πλάτη.

Μείωση βάρους

Η άσκηση, μαζί με μια ισορροπημένη διατροφή, βοηθάει να ελέγχεται το βάρος σας και να χάσετε τα παραπάνω κιλά. Η άσκηση αυξάνει τις ανάγκες του σώματός σας για ενέργεια και ορισμένες από τις ανάγκες αυτές καλύπτονται από τα αποθέματα αποθηκευμένου παραπάνω λίπους. Να θυμάστε ότι μπορεί να μη χάσετε βάρος όταν πρωταρχίσετε ένα πρόγραμμα άσκησης. Η άσκηση αναπτύσσει τους μύες και αυτό το προστιθέμενο βάρος μπορεί να εξισορροπήσει το βάρος του λίπους που χάνεται. Οι μύες δε γίνονται απαραίτητα πιο μεγάλοι (αυτό εξαρτάται από το είδος της άσκησης που κάνετε), αλλά αποκτούν καλύτερο τόνο, πράγμα που, μαζί με το κάψιμο λίπους, σας κάνει πιο καλοδιαγμένους.



Περιορισμένος κίνδυνος οστεοπόρωσης

Η άσκηση δυναμώνει τα κόκαλα, αυξάνοντας το περιεχόμενό τους σε μεταλλικά άλατα, ειδικότερα σε ασβέστιο. Η άσκηση, ειδικά η άσκηση μεταφοράς βάρους όπως το γρήγορο περπάτημα, μπορεί επίσης να βοηθήσει στην πρόληψη της οστεοπόρωσης (προοδευτική λέπτυνση των οστών που προκαλείται από την εξάντληση του ασβεστίου). Αυτό είναι ιδιαίτερα σημαντικό για τις γυναίκες που γίνονται πιο ευάλωτες στην οστεοπόρωση μετά την εμμηνόπαυση.

Μειωμένος κίνδυνος καρδιοπάθειας

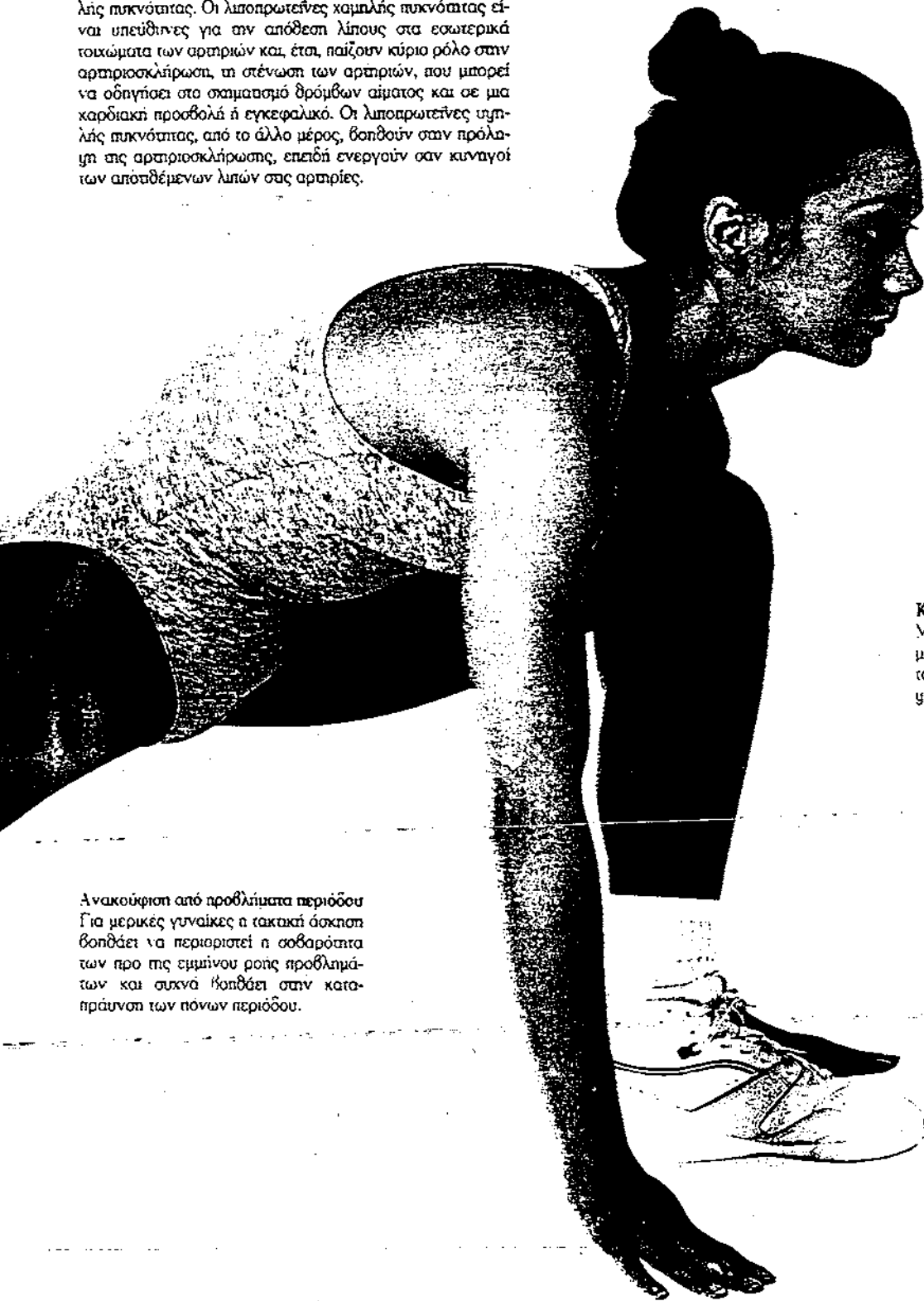
Αν ασκήσετε με μέτρια ένταση σε κανονική βάση μπορείτε να περιορίσετε σημαντικά τις πιθανότητες να πάθετε καρδιακή προσβολή. Η άσκηση προφανώς περιορίζει τον κίνδυνο στεφανιαίας νόσου, επειδή βοηθάει να προληφθεί η παχυσαρκία και η υπέρταση και βελτιώνει τη ροή του αίματος διά των στεφανιαίων αρτηριών. Επιπλέον, η άσκηση επηρεάζει το χαρακτήρα της χοληστερίνης του αίματος, περιορίζοντας το επίπεδο των λιποπρωτεϊνών χαμηλής πυκνότητας και ανεβάζοντας το επίπεδο των λιποπρωτεϊνών υψηλής πυκνότητας. Οι λιποπρωτεΐνες χαμηλής πυκνότητας είναι υπεύθυνες για την απόθεση λίπους στα εσωτερικά τοιχώματα των αρτηριών και, έτσι, παίζουν κύριο ρόλο στην αρτηριοσκλήρωση, τη στένωση των αρτηριών, που μπορεί να οδηγήσει σε σπασμό δρόμων αίματος και σε μια καρδιακή προσβολή ή εγκεφαλικό. Οι λιποπρωτεΐνες υψηλής πυκνότητας, από το άλλο μέρος, βοηθούν στην πρόληψη της αρτηριοσκλήρωσης, επειδή ενεργούν σαν κυναγοί των αποσπόμενων λιπών στις αρτηρίες.

Ανακούφιση από την αγωνία και την κατάθλιψη

Μπορεί να διαπιστώσετε ότι η τακτική άσκηση βελτιώνει το αίσθημα ευθυμίας σας και την εντύπωση που έχετε για τον εαυτό σας, κάνοντάς σας να νιώθετε πιο χαρούμενοι, πιο χαλαρωμένοι και πιο υγιείς. Η άσκηση βοηθάει μερικούς ανθρώπους να νιώθουν ότι ελέγχουν περισσότερο τη ζωή τους. Μπορεί επίσης να προκαλέσει μια φυσική «άνοδο» που προκαλείται από απελευθέρωση ενδορφινών (ουσιών σαν τη μορφίνη) μέσα στον εγκέφαλό σας.

Βοδύς ύπνος και πρόληψη αϋπνίας

Η άσκηση επφέρει πιο βαθύ και αναζωογονητικό ύπνο, από τον οποίο ξυπνάτε χαλαρωμένοι και γεμάτοι ενεργητικότητα. Μην ασκάζεστε λίγο πριν από την ώρα που πάτε για ύπνο. Αφήστε να περάσει τουλάχιστον 1 ώρα πριν πάτε για να κοιμηθείτε. Αργά το απόγευμα μπορεί να είναι η πιο καλή ώρα για άσκηση, αν θέλετε να τη χρησιμοποιήσετε σαν μέθοδο πρόληψης της αϋπνίας. Για καλύτερα αποτελέσματα ελέγξτε επίσης την κατανάλωση καφεΐνης τα βράδια.



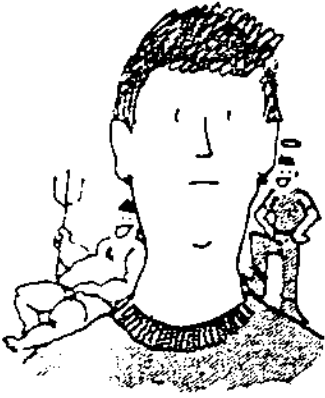
Ανακούφιση από προβλήματα περιόδου
Για μερικές γυναίκες η τακτική άσκηση βοηθάει να περιοριστεί η σοβαρότητα των προ της εμμήνου ροής προβλημάτων και συχνά βοηθάει στην καταπράυνση των πόνων περιόδου.

Κίνητρο για να κόψετε το κάπνισμα

Μερικοί άνθρωποι ανακαλύπτουν ότι μια αύξηση της φυσικής δραστηριότητας τους παρακινεί με επιτυχία να κόψουν το κάπνισμα.

ΠΡΟΛΗΨΗ ΚΑΡΚΙΝΟΥ

Η τακτική άσκηση έχει προταθεί σαν προστασία από ορισμένους καρκίνους. Σε μια μελέτη, οι θάνατοι από καρκίνο ήταν πολύ λιγότεροι σε άντρες και γυναίκες που είχαν καλή φυσική κατάσταση. Άλλες μελέτες έχουν επιβεβαιώσει αυτό το σύνδεσμο ανάμεσα στον αριθμό κρουσμάτων καρκίνου και των επιπέδων σωματικής κατάστασης.



ΠΡΟΣΟΧΗ

Πριν ν' αρχίσετε οποιοδήποτε πρόγραμμα διαίτας και άσκησης, μελετήστε τα παρακάτω:

-Πρέπει να συμβουλευτείτε το γιατρό σας πριν αρχίσετε οποιαδήποτε διαίτα αδυνατίσματος ή πρόγραμμα άσκησης, αν έχετε πάρα πολύ παραπανίσιο βάρος ή υποφέρετε από ένα ιατρικό πρόβλημα όπως διαβήτης ή καρδιοπάθεια.

-Αποφύγετε οποιαδήποτε διαίτα που κόβει δραστικά τον αριθμό των θερμίδων που παίρνετε, έτσι ώστε να μπορείτε να πετύχετε γρήγορα αποτελέσματα.

-Δίαιτες με υγρά πολύ λίγων θερμίδων πρέπει να χρησιμοποιούνται μόνο με σύσταση του γιατρού σας και μόνο υπό την επίβλεψή του.

-Φάρμακα που θα σας βοηθήσουν να χάσετε βάρος πρέπει να χορηγούνται μόνο με ιατρική συνταγή, ύστερα από σύσταση του γιατρού σας και να χρησιμοποιούνται μόνο για βραχεία θεραπεία.

-Ο περιορισμός λήψης υγρών στη διάρκεια οποιαδήποτε διαίτας είναι πιθανώς επικίνδυνος. Μπορεί να οδηγήσει σε αφυδάτωση.

-Η χρήση βοηθημάτων διαίτας που περιέχουν καθαρτικά ή διουρητικά δε θα οδηγήσει σε σημαντικό χάσιμο βάρους και μπορεί να κάνει κακό στο σώμα σας.



ΦΑΡΜΑΚΑ

Τα φάρμακα αποτελούν πολύτιμα μέσα για την καταπολέμηση της παχυσαρκίας αλλά δεν πρέπει να χρησιμοποιούνται ποτέ μόνα τους.

Η κύρια δράση τους είναι η μείωση της προσλαμβανόμενης ενέργειας. Επομένως θα πρέπει πάντα να συνδυάζονται με κάποιες μορφής δίαιτα και με θεραπεία συμπεριφοράς, ώστε να υπάρξουν μονιμότερες επιδράσεις στις διαιτητικές συνήθειες του παχύσαρκου ατόμου.

Φάρμακα τα οποία είναι δυνατόν να μειώσουν την ποσότητα της προσλαμβανόμενης ενέργειας είναι:

Σεροτονινεργικά. Επιδρούν στην πρόσληψη ειδικότερα των υδατανθράκων και μειώνουν τον αριθμό και την ποσότητα των ενδιαμέσων γευμάτων.

Ναλτρεξόνη. Μείωση επιθυμίας για πρόσληψη τροφής.

Χολοκυστοκινίνη. Αυξάνει το αίσθημα κορεσμού και επιβραδύνει την κένωση του στομάχου.

Αναστολείς ή ανταγωνιστές ορμονών και νευρομεταβιβαστών που διεγείρουν την όρεξη.

Διεγερτές ή μιμητές ορμονών και νευρομεταβιβαστών που επιφέρουν κορεσμό.

Άλλα κεντρικός δρώντα φάρμακα. Αμφεταμίνες, Διεθυλπροπιόνη, Μαζιντόλη, Φεντερμίνη. Δρουν μέσω των αδρενεργικών υποδοχέων. Εξ' αυτών, οι αμφεταμίνες και τα παράγωγά τους δεν πρέπει ποτέ πλέον να χρησιμοποιούνται, ενώ τα υπόλοιπα έχουν σχετική ένδειξη την υπερφαγική παχυσαρκία με ιστορικό σημαντικής κατάθλιψης στο παρελθόν.

Χλωροκιτρικό οξύ. Μειώνει την ποσότητα της προσλαμβανόμενης τροφής και αναστέλλει την κένωση του στομάχου.

Φυτικές ίνες. Πρόκειται για φυτικά παρασκευάσματα τα οποία δεν διασπώνται και δεν απορροφώνται από το έντερο του ανθρώπου. Με τον μηχανισμό αυτό δημιουργούν κάποιο αίσθημα πληρότητας και κορεσμού και έτσι μειώνεται ο όγκος της προσλαμβανόμενης τροφής.

Το χάπι που μειώνει την απορρόφηση του λίπους της τροφής.

Αυτή την εποχή γίνεται πολλή συζήτηση για ένα νέο φάρμακο με δραστική ουσία την ΟΡΛΙΣΤΑΤΗ. Το σκεύασμα αυτό παρεμβαίνει στη διαδικασία της πέψης του λίπους και μειώνει το βάρος, προκαλώντας την αποβολή του 1/3 του λίπους που προσλαμβάνει ο οργανισμός από την τροφή. Η ουσία αυτή δρα τοπικά στο γαστρεντερικό σύστημα με στόχο τη λιπάση, ένα ένζυμο που παράγει ο οργανισμός για να μπορεί να διασπά το λίπος, ώστε στη συνέχεια να το απορροφήσει και να το αποθηκεύσει. Αναστέλλει λοιπόν μερικώς τη δράση των λιπασών, και έτσι το 30% του λίπους μένει αδιάσπαστο, δεν μπορεί να απορροφηθεί από το έντερο και αποβάλλεται με αφόδευση.



ΧΕΙΡΟΥΡΓΙΚΕΣ ΜΕΘΟΔΟΙ

Μια ποικιλία εγχειρήσεων έχουν σχεδιαστεί για να εμποδίσουν την πέψη και απορρόφηση της τροφής. Στην εγχείρηση παράκαμψης εντέρων, ένα τμήμα στην αρχή του λεπτού εντέρου ενώνεται σ' ένα τμήμα κονιά στο τέλος του, έτσι ώστε ένα σημαντικό τμήμα του εντέρου δε διατίθεται για την απορρόφηση τροφής. Η εγχείρηση αυτή δε γίνεται σχεδόν ποτέ σήμερα, κυρίως λόγω του κινδύνου επιπλοκών, ακόμα και θανάτου.

Μια άλλη εγχείρηση, γνωστή σαν στομαχικό by pass, συνεπάγεται τη δημιουργία ενός μικρού θυλάκου στο επάνω τμήμα του στομάχου. Έτσι η τροφή εκτρέπεται από το θύλακο κατευθείαν στο λεπτό έντερο.

Το ράψιμο του στομάχου είναι μια επέμβαση κατά την οποία ένα μικρό τμήμα του στομάχου χωρίζεται χωρίς να αλλάζει η κανονική πορεία της κίνησης της τροφής. Η διαδικασία αυτή δεν έχει αποδειχτεί αποτελεσματική. Σε μια άλλη θεραπεία φουσκώνει ένα μπαλόνι μέσα στο στομάχι για ν' αποθαρρύνει το υπερβολικό φαγητό. Η μέθοδος του μπαλονιού αποδείχτηκε ότι δεν είναι καλύτερη απ' ότι η δίαιτα μόνη της. Οι επιπλοκές είναι συχνές. Μερικές είναι σοβαρές, ακόμα και μοιραίες.

Εκτός από το στομαχικό by pass, καμιά απ' αυτές τις χειρουργικές διαδικασίες δεν έχει αποδειχτεί επιτυχείς στο να επιβάλει ασφαλές και μόνιμο χάσιμο βάρους, εκτός από πολύ σπάνιες περιπτώσεις.







Τα παρακάτω 5 ολιγοθερμιδικά διαιτολόγια 800-1200 θερμίδων είναι υποδείγματα για το πώς περίπου πρέπει να είναι ένα διαιτολόγιο απώλειας βάρους. Όπως θα δείτε και στις αναλογίες που αναφέρονται στο τέλος ενός εκάστου, τα μακροστοιχεία που περιέχουν είναι στις αναλογίες που πρέπει να έχει μία υγιεινή διατροφή.

Αν μπροστά στο τρόφιμο υπάρχει ο χαρακτήρας #, θα βρείτε επεξήγηση στο τέλος των διαιτολογίων,

ενώ οι χαρακτήρες ** σημαίνουν ότι πρέπει να ανατρέξετε στο κεφάλαιο συνταγών μαγειρικής.

- Επιτρέπεται:
1. Η αλλαγή στη σειρά των ημερών
 2. Η μετακίνηση του μεσημβρινού το βράδυ και αντίστροφα αλλά μέσα στην ίδια μέρα.

ΕΛΕΥΘΕΡΗ ΧΡΗΣΗ: Αφεψημάτων (χωρίς ζάχαρη και γάλα), Αναψυκτικών τύπου λάϊτ, Σόδας, Μεταλικών νερών, Μπαχαρικών, Σκόρδου, Ξυδιού και γλυκαντικών με Ασπαρτάμη(π.χ.Canderel).

Μπορείτε να αλλάξετε οποιοδήποτε από τα περιγραφόμενα στα διαιτολόγια φρούτα με ένα από τα παρακάτω περιγραφόμενα ισοδύναμα, στην ανάλογη βέβαια ποσότητα.

1 μήλο διαμέτρ.6 εκ.= 1 Πορτοκάλι 150 γρ.= 100 γρ. Σταφύλια= 220 γρ.Πεπόνι= 120 γρ.Κεράσια (20 μεγάλα)= 75 γρ.Μπανάνα= 150 γρ.Γιαρμά ή Ροδάκινο ή Νεκταρίνι = 100 γρ. Σύκα φρέσκα= 250 γρ.Καρπούζι= 3 μικρά Βερούκκοκα= 120 γρ.Φράουλες= 1 μικρό Αχλάδι= 2 μικρά ακτινίδια.

1η ΗΜΕΡΑ

ΠΡΩΙΝΟ

Φρουτοσαλάτα από 1/3 μήλο, 5 φρέσκες φράουλες, 1/3 πορτοκάλι- 1 φέτα ψωμί άσπρο- 1 φλιτζάνι χαμομήλι σκέτο.

ΓΕΥΜΑ

Ψάρι λιθρίνι φρέσκο, 200 γρ. ωμό, ψητό - Σαλάτα από 100 γρ. μαρούλι και 1 φρέσκο κρεμμυδάκι ψιλοκομμένα μόνο με ξύδι - 1 φέτα ψωμί άσπρο - 1 φρέσκο μήλο.

ΒΡΑΔΙΝΟ

Κουνουπίδι βρασμένο, 300 γρ. - 1/2 κουτ. σούπας Ελαιόλαδο - 1 κουτ. σούπας χυμό λεμονιού - 2 φέτες (50 γρ.) ψωμί άσπρο.

2η ΗΜΕΡΑ

ΠΡΩΙΝΟ

Γάλα αποβουτυρωμένο πλήρως, 1 φλιτζάνι - 15 γρ. ALL BRAN - 1 φλιτζάνι τσάι χωρίς ζάχαρη.

ΓΕΥΜΑ

Φακκές ξερές, 1 φλιτζάνι βρασμένες, με 1/2 κουτ. σούπας λάδι, 1/2 ξερό κρεμμύδι και 1 φρέσκια τομάτα ψιλοκομμένη - 1 φέτα Ψωμί Σόγιας - 30 γρ. Τυρί φέτα.

ΒΡΑΔΙΝΟ

Τόστ από 2 φέτες (50 γρ.) Ψωμί Σόγιας, 5 γρ. φρέσκο βούτυρο, 30 γρ. Τυρί Ενταμ και 2 ροδέλλες τομάτας.

3η ΗΜΕΡΑ

ΠΡΩΙΝΟ

Γάλα αποβουτυρωμένο πλήρως, 1 φλιτζάνι - 2 κουτ.σούπας κουάκερ- 15 γρ. σταφίδες (βράζονται όλα τα υλικά 5' ώστε να γίνει χυλός). Τρώγεται ζεστό.

ΓΕΥΜΑ

Κοτόπουλο σχάρας, το-άσπρο χωρίς πέτσα, 100 γρ. ψημένο - 1 κουτ. γλυκού μουστάρδα - 1 φρέσκια τομάτα για σαλάτα - 1 φέτα ψωμί σικάλεως.

ΒΡΑΔΙΝΟ

Πατάτες στο αλουμινόχαρτο, 1 μερίδα - Χόρτα βρασμένα 200 γρ., με 1/2 κουτ. σούπας Ελαιόλαδο και 1/2 κουτ. σούπας χυμό λεμονιού.

4η ΗΜΕΡΑ

ΠΡΩΙΝΟ

Γάλα αποβουτυρωμένο πλήρως, 1 φλιτζάνι - 2 κουτ.σούπας κουάκερ - 15 γρ. σταφίδες(βράζονται όλα τα υλικά 5' ώστε να γίνει χυλός).
Τρώγεται ζεστό.

ΓΕΥΜΑ

Μοσχαρίσιο φιλέτο, χωρίς πέτσα, 100 γρ. ψημένο- Σαλάτα από 1 μέτριο αγγούρι- 1 φέτα ψωμί ολικής αλέσεως - 1 φλιτζάνι κρύο τσάι.

ΒΡΑΔΙΝΟ

≠Ομελέτα της Θεodώρας, 1 μερίδα - 1 αγγούρι με το φλούδι του για σαλάτα, μόνο με ξύδι-Ψωμί ολικής αλέσεως 25 γρ.

5η ΗΜΕΡΑ

ΠΡΩΙΝΟ

ALL BRAN, ½ φλιτζάνι τσαγιού - 1 φλιτζάνι Γάλα αποβουτυρωμένο πλήρως (0% λιπαρά)- 1 φλιτζάνι Καφέ χωρίς ζάχαρη.

ΓΕΥΜΑ

**Μοσχαρίσιο φιλέτο Στρογγανώφ, 1 μερίδα - Ψωμί ολικής αλέσεως 1 φέτα (25 γρ.).

ΒΡΑΔΙΝΟ

Γιαρμάς κομπόστα σε νερό, 1 φλιτζάνι.
Προ του ύπνου: 5 Δαμάσκηνα ξερά.

6η ΗΜΕΡΑ

ΠΡΩΙΝΟ

ALL BRAN, ½ φλιτζάνι τσαγιού - 1 φλιτζάνι Γάλα αποβουτυρωμένο πλήρως - 1 φλιτζάνι Καφέ χωρίς ζάχαρη.

ΓΕΥΜΑ

**Μπάμιες λαδερές, 1 μερίδα - Σαλάτα από 1 Αγγούρι με το φλούδι του - Ψωμί ολικής αλέσεως 2 φέτες (50 γρ.).

ΒΡΑΔΙΝΟ

Ψάρι Σολωμός Καπνιστός, 100 γρ. - Σαλάτα από 200 γρ. Μαρούλι μόνο με ξύδι- Ψωμί ολικής αλέσεως 2 φέτες (50 γρ.).

7η ΗΜΕΡΑ

ΠΡΩΙΝΟ

Αχλάδι κομπόστα χωρίς ζάχαρη, 1 φλιτζάνι - 1 Γιαούρτι με 0% λιπαρά- 1 τσάι χωρίς ζάχαρη.

ΓΕΥΜΑ

Φασολάκια πράσινα, 1 φλιτζάνι βρασμένα, με ½ Κρεμμύδι φρέσκο ή

Ξερό, Τομάτα 100 γρ. και Ελαιόλαδο ½ κουταλιά σούπας- Ψωμί σικάλεως
1 φέτα - Ψάρι Πέστροφα Καπνιστή 50 γρ. - ½ Πορτοκάλι.

ΒΡΑΔΙΝΟ

Πατζάρια βραστά σε φέτες, 1 φλιτζάνι, με 200 γρ. από τα βρασμένα
τους φύλλα - **Σκορδαλιά με ψάρι τόνο, 1 μερίδα.

Σύσταση

ΜΕΣΟΣ ΟΡΟΣ ΘΕΡΜΙΔΩΝ ΗΜΕΡΗΣΙΩΣ: 799

ΠΡΩΤΕΙΝΕΣ= 28 % (56 γρ.)
ΛΙΠΟΣ= 23 %
ΥΔΑΤΑΝΘΡΑΚΕΣ= 49 % (98 γρ.)

Χοληστερίνη= 67 mg/ημ
Σίδηρος= 12.1 mg/ημ
Ασβέστιο= 599 mg/ημ
Κυτταρίνη= 7.5 γρ/ημ.

Εβδομαδιαίο διαιτολόγιο 900 θερμίδων

1η ΗΜΕΡΑ

ΠΡΩΙΝΟ

Κόρν-Φλέικς, 1 φλιτζάνι τσαγιού - 1 φλιτζάνι γάλα με 0% λιπαρά - 1 Καφέ χωρίς ζάχαρη. Στις 11.00: 1 μήλο με φλούδι.

ΓΕΥΜΑ

Κοτόπουλο σχάρας, το άσπρο χωρίς πέτσα, 100 γρ. ψημένο, με 1 κουτ. γλυκού Μουστάρδα - 1 φρέσκια τομάτα για σαλάτα - 1 φέτα ψωμί σικάλεως - 1 μήλο.

ΒΡΑΔΙΝΟ

Χόρτα 250 γρ. βρασμένα, με ½ κουτ. σούπας ελαιόλαδο και 1 κουτ. σούπας χυμό λεμονιού - 1 φέτα Ψωμί Σικάλεως - 30 γρ. Τυρί Φέτα.

2η ΗΜΕΡΑ

ΠΡΩΙΝΟ

ALL BRAN, ½ φλιτζάνι τσαγιού- 1 φλιτζάνι γάλα αποβουτυρωμένο πλήρως- 1 φλιτζάνι τσάι χωρίς ζάχαρη. Στις 11.00: 1 φρέσκο αχλάδι.

ΓΕΥΜΑ

Ψάρια Μπαρμπούνια, 200 γρ. ωμά, ψητά, με 1 κουτ. γλυκού λάδι και 1 κουτ. σούπας λεμόνι - 1 τομάτα 100 γρ. για σαλάτα- 1 φέτα ψωμί άσπρο. Στις 5.00: 1 καφέ χωρίς ζάχαρη.

ΒΡΑΔΙΝΟ

Τυρί Φέτα 30 γρ.- 2 φέτες (50 γρ.) ψωμί άσπρο - 1 τομάτα 100 γρ. για σαλάτα.

3η ΗΜΕΡΑ

ΠΡΩΙΝΟ

Γάλα αποβουτυρωμένο πλήρως, 1 φλιτζάνι - 1 φέτα (25 γρ.) ψωμί σικάλεως - Μαργαρίνη SOFT 5 γρ. - ½ κουτ. σούπας μέλι - 1 καφέ σκέτο.

ΓΕΥΜΑ

Πατατοσαλάτα από 250 γρ. βραστές πατάτες, ½ αγγούρι, 1 τομάτα, 1 φρέσκο κρεμμύδι και 1 κουτ. σούπας μαγιονέζα.
Στις 5.00: ½ μήλο με το φλούδι του.

ΒΡΑΔΙΝΟ

Ψάρι Σολωμός καπνιστός, 100 γρ.- Σαλάτα από 200 γρ. μπρούλι μόνο με ξύδι - Ψωμί σικάλεως 2 φέτες (50 γρ.).

4η ΗΜΕΡΑ

ΠΡΩΙΝΟ

Αυγό, βραστό ή τηγανισμένο σε αντικολητικό σκεύος, 1 τεμάχιο - Μπείκον άπαχο 1 φέτα, 15 γρ. - Ψωμί σικάλεως 1 φέτα - 1 καφέ χωρίς ζάχαρη.

ΓΕΥΜΑ

Μοσχαρίσιο Μπιφτέκι εντελώς άπαχο, 100 γρ. ψημένο - 1 φρέσκα τομάτα για σαλάτα - 1 φέτα Ψωμί Σικάλεως.
Στις 5.00: 1 καφέ χωρίς ζάχαρη.

ΒΡΑΔΙΝΟ

Μακαρόνια 1½ φλιτζάνι τσαγιού βρασμένα - 10 γρ. φρέσκο Βούτυρο ανάλατο - 1 κοφτή κουτ. σούπας τυρί παρμεζάνα σε τρίμα.

5η ΗΜΕΡΑ

ΠΡΩΙΝΟ

Αυγό, μόνο το ασπράδι από 3 τεμάχια βραστά ή πηγαντά σε αντικολητικό σκεύος - Ψωμί Σικάλεως 1 φέτα - Τυρί Φέτα 30 γρ. - ½ φλιτζάνι χυμό Γκρέϊπ-φρουτ χωρίς ζάχαρη - 1 καφέ χωρίς ζάχαρη.

ΓΕΥΜΑ

Μοσχαρίσια μπριζόλα άπαχη, 120 γρ. ψημένη - 6 φύλλα μαρούλι για σαλάτα μόνο με ξύδι - 1 φέτα ψωμί Σικάλεως.
Στις 5-6 μ.μ.: 1 καφέ χωρίς ζάχαρη.

ΒΡΑΔΙΝΟ

Γάλα αποβουτυρωμένο πλήρως, 1 φλιτζάνι, ανακατεμένο με 1 χοντροκομμένο Μήλο, 1 Μπανάνα 120 γρ. και 1 κοφτή κουταλά σούπας μέλι.

6η ΗΜΕΡΑ

ΠΡΩΙΝΟ

Φρουτοσαλάτα από 1/3 μήλο, 5 φρέσκες φράουλες, 1/3 πορτοκάλι - 1 φέτα ψωμί Σικάλεως - 1 φλιτζάνι χαμομήλι χωρίς ζάχαρη.

ΓΕΥΜΑ

**Φακές σούπα, 1 μερίδα - Σαλάτα από ½ Αγγούρι - Ψωμί Σικάλεως 1 φέτα (25 γρ.).

ΒΡΑΔΙΝΟ

Τυρί Φέτα 55 γρ. - 2 φέτες (50 γρ.) Ψωμί Σικάλεως - 1 μερίδα #Χωριάτικη σαλάτα.

7η ΗΜΕΡΑ

ΠΡΩΙΝΟ

Αυγό, μόνο το ασπράδι από 3 τεμάχια βραστά ή τηγαντά σε αντικολητικό σκεύος - Ψωμί άσπρο 2 φέτες (50 γρ.) - 1 φλιτζάνι χυμό πορτοκάλι από κονσέρβα χωρίς ζάχαρη ή φρέσκο - 1 καφέ χωρίς ζάχαρη.

ΓΕΥΜΑ

**Αρακάς λαδερός, 1 μερίδα - Ψωμί άσπρο 1 φέτα (25 γρ.)- Σαλάτα από 100 γρ. φρέσκια τομάτα με λίγο αλάτι και ρίγανη - Ελιές μέτριες μαύρες, 6 τεμάχια.

ΒΡΑΔΙΝΟ

#Χωριάτικη σαλάτα, 1 μερίδα - ½ φέτα Ζαμπόν άπασχο - 1 φέτα ψωμί άσπρο.

Σύσταση

ΜΕΣΟΣ ΟΡΟΣ ΘΕΡΜΙΔΩΝ ΗΜΕΡΗΣΙΩΣ: 904

ΠΡΩΤΕΙΝΕΣ= 23% (53 γρ.)
ΛΙΠΟΣ= 27%
ΥΔΑΤΑΝΘΡΑΚΕΣ= 49% (111 γρ.)

Χοληστερίνη = 132mg/ημ
Σίδηρος= 8.7mg/ημ
Ασβέστιο= 454mg/ημ
Κυτταρίνη= 7.4 γρ/ημ.

Εβδομαδιαίο διατολόγιο 1000 θερμίδων

1η μέρα

ΠΡΩΙΝΟ

Χυμός Γκρέϊπ-φρούτ χωρίς ζάχαρη, 1 φλιτζάνι - 1 φλιτζάνι καφέ χωρίς ζάχαρη με 1 κουτ. σούπας Γάλα ΕΒαπορέ πλήρες - 2 φέτες (50 γρ.) Ψωμί Σικάλεως.

ΓΕΥΜΑ

Φασόλια ξερά, ½ φλυτζ. τσαγιού βρασμένα, με 1 κουτ. γλυκού Ελαιόλαδο, ½ φλιτζάνι χυμό τομάτας, 50 γρ. Βραστά καρότα και 1 κοτσάνι σέλινο - 1 φέτα ψωμί σικάλεως.

ΒΡΑΔΙΝΟ

Μασχαρίσιο Μπιφτέκι εντελώς άπαχο, 100 γρ. ψημένο- 1 #Χωριάτικη Σαλάτα - 1 φέτα ψωμί Σικάλεως - 1 Πορτοκάλι.

2η μέρα

ΠΡΩΙΝΟ

Γάλα αποβουτυρωμένο πλήρες, 1 φλιτζάνι - 2 φέτες (50 γρ.) Ψωμί σικάλεως με 5 γρ. μαργαρίνη SOFT - 1 φλιτζάνι Καφέ χωρίς ζάχαρη.

ΓΕΥΜΑ

Ψάρι Συναγρίδα, 200 γρ. ωμή, ψητή- 1 κουτ. σούπας ελαιόλαδο - 200 γρ. χόρτα βρασμένα - 1 κουτ. σούπας χυμό Λεμονιού - 1 φέτα Ψωμί Σικάλεως.

ΒΡΑΔΙΝΟ

Ανανάς από κονσέρβα με ζάχαρη, 1 φλιτζάνι - 1 Γιαούρτι με 0% λιπαρά. Προ του ύπνου: 2 Κράκερς αλμύρα.

3η μέρα

ΠΡΩΙΝΟ

ALL BRAN, ½ φλιτζάνι τσαγιού - 1 φλιτζάνι γάλα πλήρες (3.5% λιπαρά) - 1 φλιτζάνι τσάι χωρίς ζάχαρη.
Στις 11.00: 1 μέτριο φρέσκο αχλάδι.

ΓΕΥΜΑ

Κοτόπουλο σχάρας, το άσπρο χωρίς πέτσα, 150 γρ. ψημένο- 1 κουτ. γλυκού μουστάρδα - 1 φρέσκια τομάτα για σαλάτα - 1 φέτα ψωμί σόγιας.

ΒΡΑΔΙΝΟ

Ρύζι, 1 φλιτζάνι τσαγιού βρασμένο - 1 κουτ. γλυκού μαργαρίνη SOFT - 1 γιαούρτι με 0% λιπαρά.

4η μέρα

ΠΡΩΙΝΟ

Γάλα αποβουτυρωμένο μερικώς, 1 φλιτζάνι - ½ φλιτζάνι κόρν-φλέικς - ½ μικρό μήλο.

Στις 11.00: 1 κόκα-κόλα λάιτ.

ΓΕΥΜΑ

Μοσχαρίσια μπριζόλα άπαχη, 90 γρ. ψημένη - Σαλάτα από 150 γρ. μαρούλι περιχυμένο με 1 κουτ. σούπας ντρέσιγκ σαλάτας Vinaigrette - Πατάτες τηγανιτές 10 τεμάχια (50 γρ.)- 1 Μήλο.

ΒΡΑΔΙΝΟ

Πατατοσαλάτα από 200 γρ. βραστές πατάτες, ½ αγγούρι, 1 τομάτα, 1 φρέσκο κρεμμύδι - 4 μέτριες πράσινες ελιές.
Προ του ύπνου: 1 φλιτζάνι γάλα με 0% λιπαρά.

5η μέρα

ΠΡΩΙΝΟ

Γάλα αποβουτυρωμένο πλήρως, 1 φλιτζάνι - 2 φέτες (50 γρ.) Ψωμί ολικής αλέσεως με 5 γρ. μαργαρίνη SOFT - 1 φλιτζάνι καφέ χωρίς ζάχαρη.

ΓΕΥΜΑ

#Μηριάμ, 1 μερίδα - 1 αγγούρι για σαλάτα - 2 φέτες (50 γρ.) ψωμί ολικής αλέσεως - Τυρί Cottage με 4% λιπαρά, 50 γρ.

ΒΡΑΔΙΝΟ

Μοσχαρίσιο φιλέτο, χωρίς πέτσα, 100 γρ. ψημένο - Σαλάτα από 2 φλιτζάνια ξυστά καρότα με 2 κουτ. γλυκού χυμό λεμονιού.

6η μέρα

ΠΡΩΙΝΟ

Γάλα αποβουτυρωμένο μερικώς (1.5% λιπαρά), 1 φλιτζάνι - 15 γρ. ALL BRAN.
Στις 11.00: 1 φλιτζάνι χαμομήλι χωρίς ζάχαρη.

ΓΕΥΜΑ

**Φασολάκια λαδερά, 1 μερίδα - Σαλάτα από ½ αγγούρι- Ψωμί σικάλεως 2 φέτες (50 γρ.) -Αυγό βραστό ή τηγανισμένο σε αντικολητικό σκεύος, 1 τεμάχιο.

ΒΡΑΔΙΝΟ

Μακαρόνια, 1½ φλιτζάνι βρασμένα, με 10 γρ. φρέσκο βούτυρο, 1 κουτ. σούπας Τυρί Παρμεζάνα σε τρίμα και 1 κουτ. σούπας κέτσαπ.

7η μέρα

ΠΡΩΙΝΟ

Κουάκερ, 3 κουτ. σούπας - Γάλα αποβουτυρωμένο πλήρως, 1 φλιτζάνι - Σταφίδες κορινθιακές 25 γρ. (Βράζονται όλα τα υλικά μαζί 5' ώστε να γίνει χυλός) - 1 Καφέ χωρίς ζάχαρη.

ΓΕΥΜΑ

**Ντομάτες με αυγά, 1 μερίδα- Σαλάτα από 1 αγγούρι - Ψωμί σικάλεως 2 φέτες (50 γρ.)

ΒΡΑΔΙΝΟ

Τοστ από 2 φέτες (50 γρ.) Ψωμί σικάλεως, 30 γρ. Τυρί Ενταμ, 2 ροδέλες τομάτας και 1 φέτα άπαχο ζαμπόν - ½ μήλο με το φλούδι του.

Σύσταση

ΜΕΣΟΣ ΟΡΟΣ ΘΕΡΜΙΔΩΝ ΗΜΕΡΗΣΙΩΣ: 1001

ΠΡΩΤΕΙΝΕΣ= 23 % (59 γρ.)

ΛΙΠΟΣ= 26 %

ΥΔΑΤΑΝΘΡΑΚΕΣ= 51 % (126 γρ.)

Χοληστερίνη= 169 mg/ημ

Σίδηρος= 10.2 mg/ημ

Ασβέστιο= 643 mg/ημ

Κυτταρίνη= 6.5 γρ/ημ.

Εβδομαδιαίο διαιτολόγιο 1100 θερμίδων

1η μέρα

ΠΡΩΙΝΟ

Γάλα αποβουτυρωμένο πλήρως, ½ φλιτζάνι - 2 φέτες (50 γρ.) ψωμί σικάλεως με 5 γρ. μαργαρίνη SOFT - 1 φλιτζάνι καφέ χωρίς ζάχαρη.
11.00 π.μ.: 1 Πορτοκάλι.

ΓΕΥΜΑ

Ψάρι Γλώσσα φιλέτο κατεψυγμένο, 120 γρ. ωμό, ψητό ή βραστό - Σαλάτα από 1 φλιτζάνι λάχανο και 1 ξυστό καρότο με ½ κουτ. σούπας ελαιόλαδο - 250 γρ. πατάτες βραστές.
5-6 μ.μ.: 1 μήλο και 1 καφέ χωρίς ζάχαρη.

ΒΡΑΔΙΝΟ

Ψάρι Γλώσσα φιλέτο κατεψυγμένο, 120 γρ. ωμό, ψητό ή βραστό - Σαλάτα από 1 φλιτζάνι λάχανο και 1 ξυστό καρότο με ½ κουτ. σούπας ελαιόλαδο - 250 γρ. πατάτες βραστές.

2η μέρα

ΠΡΩΙΝΟ

Γάλα αποβουτυρωμένο πλήρως, 1 φλιτζάνι - 2 φέτες (50 γρ.) ψωμί σικάλεως με 5 γρ. μαργαρίνη SOFT - 1 φλιτζάνι Καφέ χωρίς ζάχαρη.

ΓΕΥΜΑ

Μοσχαρίσια μπριζόλα άπαχη, 120 γρ. ψημένη - 1 τομάτα και ½ αγγούρι για σαλάτα - 2 φέτες (50 γρ.) ψωμί σικάλεως - 55 γρ. τυρί φέτα.
Στις 5-6 μ.μ.: 1 καφέ χωρίς ζάχαρη.

ΒΡΑΔΙΝΟ

Μοσχαρίσια μπριζόλα άπαχη, 120 γρ. ψημένη - 6 φύλλα μαρούλι για σαλάτα μόνο με ξύδι - 1 φέτα ψωμί σικάλεως.

3η μέρα

ΠΡΩΙΝΟ

Φρουτοσαλάτα από ½ Πορτοκάλι, ½ Μήλο και ½ Αχλάδι - 1 φλιτζάνι καφέ χωρίς ζάχαρη.

ΓΕΥΜΑ

Κριθαράκι, 1 φλιτζάνι τσαγιού βρασμένο, με 5 γρ. φρέσκο βούτυρο και 1 κουτ. σούπας τυρί παρμεζάνα σε τρίμα - 150 γρ. κοτόπουλο, μπούτι ψητό χωρίς πέτσα.

ΒΡΑΔΙΝΟ

Σουβλάκι με κρέας, πίττα, τομάτα, κρεμμύδι και γιαούρτι, 2 τεμάχια - ½ ποτήρι χυμό Πορτοκαλιού.

4η μέρα

ΠΡΩΙΝΟ

Γάλα εβαπορέ με 2% λιπαρά, 60 γρ. (4 κουτ. σούπας) - 1 φλιτζάνι καφέ χωρίς ζάχαρη - 1 φλιτζάνι φράουλες.

Στις 11.00: 1 φλιτζάνι καφέ σκέτο.

ΓΕΥΜΑ

Κοτόπουλο χωρίς πέτσα, 200 γρ. ψημένο - #Πράσινη σαλάτα, 1 μερίδα, μόνο με ξύδι - Ψωμί ολικής αλέσεως 50 γρ. - 1 μήλο με το φλούδι του.

Στις 5-6 μ.μ.: 1 Καφέ χωρίς ζάχαρη.

ΒΡΑΔΙΝΟ

Γιαούρτι με 2% λιπαρά, 1 φλιτζάνι - 1 φέτα ψωμί ολικής αλέσεως - 1 αχλάδι με το φλούδι του.

5η μέρα

ΠΡΩΙΝΟ

Γάλα αποβουτυρωμένο μερικώς (1.5% λιπαρά), 1 φλιτζάνι - 1 φλιτζάνι καφέ χωρίς ζάχαρη.

Στις 11.00: 1 καφέ χωρίς ζάχαρη και 1 φρυγανιά σικάλεως.

ΓΕΥΜΑ

Μακαρόνια, 1½ φλιτζάνι βρασμένα, με 10 γρ. φρέσκο βούτυρο, 1 κουτ. σούπας τυρί παρμεζάνα σε τρίμα και 1 κουτ. σούπας κέτσαπ.

ΒΡΑΔΙΝΟ

Τυρί Μοτσαρέλλα 60 γρ., τομάτες φρέσκιες 200 γρ., ελαιόλαδο 1 κουταλιά σούπας (κόβουμε την τομάτα και την μοτσαρέλλα σε ροδέλες, τις περιχύνου με με το ελαιόλαδο και τις πασπαλίζουμε με αλάτι και ρίγανη) - Ψωμί σικάλεως 3 φέτες (75 γρ.)

6η μέρα

ΠΡΩΙΝΟ

Γάλα αποβουτυρωμένο πλήρως (0% λιπαρά), 1 φλιτζάνι, με 1 κουτ. γλυκού κακάο και 1 κουτ. γλυκού ζάχαρη - 2 φέτες (50 γρ.) ψωμί ολικής αλέσεως - 5 γρ. φρέσκο βούτυρο - 1 κουτ. γλυκού μαρμελάδα.

ΓΕΥΜΑ

**Φακές σούπα, 1 μερίδα - Ψωμί ολικής αλέσεως 2 φέτες (50 γρ.) - Ελιές πράσινες 75 γρ.

ΒΡΑΔΙΝΟ

Ανανάς από κονσέρβα με ζάχαρη, 1 φλιτζάνι - 1 γιαούρτι με 0% λιπαρά. Προ του ύπνου: 2 Κράκερς αλμυρά.

7η μέρα

ΠΡΩΙΝΟ

Γάλα αποβουτυρωμένο πλήρως, 1 φλιτζάνι - 2 κουτ. σούπας κουάκερ - 15 γρ. σταφίδες (βράζονται όλα τα υλικά 5' ώστε να γίνει χυλός). Τρώγεται ζεστό.

ΓΕΥΜΑ

Πατζάρια βραστά, 1 φλιτζάνι σε φέτες με 1 φλιτζάνι από τα βρασμένα τους φύλλα - **Σκορδαλιά, 1 μερίδα - Ψωμί σικάλεως 2 φέτες (50 γρ.)- 1 Μήλο.

ΒΡΑΔΙΝΟ

Σαλάτα από: Φασόλια ξερά 1 φλιτζάνι βρασμένα, 1 μέτρια τομάτα, ½ αγγούρι, ½ ξερό ψιλοκομμένο κρεμμύδι, 1 κουτ. σούπας ελαιόλαδο και 1 κουταλάκι γλυκού ρίγανη - 1 μήλο καθαρισμένο.

Σύσταση

ΜΕΣΟΣ ΟΡΟΣ ΘΕΡΜΙΔΩΝ ΗΜΕΡΗΣΙΩΣ: 1099

ΠΡΩΤΕΙΝΕΣ= 23 % (62.2γρ.)

ΛΙΠΟΣ= 26 %

ΥΔΑΤΑΝΘΡΑΚΕΣ= 51 % (141γρ.)

Χοληστερίνη= 149mg/ημ

Σίδηρος= 10.9 mg/ημ

Ασβέστιο= 638 mg/ημ

Κυτταρίνη= 7.4 γρ/ημ.

Εβδομαδιαίο διατολόγιο 1200 θερμίδων

1η μέρα

ΠΡΩΙΝΟ

Αχλάδι κομπόστα χωρίς ζάχαρη, 1 φλιτζάνι - ½ γιαούρτι με 0% λιπαρά - 1 καφέ χωρίς ζάχαρη.

ΓΕΥΜΑ

Ψάρι τόνος (κονσέρβα με λάδι), 90 γρ. - 200 γρ. χόρτα βραστά - ½ κουτ. σούπας λάδι - 2 φέτες (50 γρ.) ψωμί σικάλεως.
Στις 6.00 μ.μ.: 2 μικρά Αχλάδια.

ΒΡΑΔΙΝΟ

Ψάρι τόνος (κονσέρβα με λάδι), 90 γρ. - 200 γρ. χόρτα βραστά - ½ κουτ. σούπας λάδι - 2 φέτες (50 γρ.) ψωμί σικάλεως.

2η μέρα

ΠΡΩΙΝΟ

Δαμάσκηνα ξερά, 5 τεμάχια - 1 γιαούρτι με 0% λιπαρά - 1 φλιτζάνι καφέ χωρίς ζάχαρη. Στις 11.00: 2 άγλυκα κράκερς.

ΓΕΥΜΑ

Φακές ξερές, 1 φλιτζάνι βρασμένες, με 2 κουτ. σούπας λάδι, ½ ξερό κρεμμύδι και 1 φρέσκια τομάτα ψιλοκομμένη - 2 φέτες (50 γρ.) ψωμί σικάλεως - 1 βραστό αυγό.

ΒΡΑΔΙΝΟ

Φακές ξερές, 1 φλιτζάνι βρασμένες, με ½ κουτ. σούπας λάδι, ½ ξερό κρεμμύδι και 1 φρέσκια τομάτα ψιλοκομμένη - 1 φέτα ψωμί σικάλεως - Σαλάτα από ½ αγγούρι.

3η μέρα

ΠΡΩΙΝΟ

Χυμός Γκρέϊπ-φρούτ χωρίς ζάχαρη, 1 φλιτζάνι - 1 φλιτζάνι καφέ χωρίς ζάχαρη με 1 κουτ. σούπας γάλα εβαπορέ - 2 φέτες (50 γρ.) ψωμί σικάλεως.

ΓΕΥΜΑ

Κοτόπουλο ψητό, μπουτί χωρίς πέτσα, 150 γρ. - 200 γρ. χόρτα βραστά - 1 κουτ. γλυκού ελαιόλαδο - 1 κουτ. σούπας χυμό λεμονιού - 1 φέτα ψωμί σικάλεως.

ΒΡΑΔΙΝΟ

Μακαρόνια, 2 φλιτζάνια τσαγιού βρασμένα, με 1 κουτ. γλυκού φρέσκο βούτυρο, 1 κουτ. σούπας τυρί παρμεζάνα σε τρίμα και 1 κουτ. σούπας κέτσαπ.

4η μέρα

ΠΡΩΙΝΟ

Γάλα αποβουτυρωμένο πλήρως (0% λιπαρά), 1 φλιτζάνι - Φρυγανιές σικάλεως τύπου ELITE 3 τεμάχια - Μαργαρίνη SOFT 1 κουτ. γλυκού (5 γρ.) - Μέλι 10 γρ.

ΓΕΥΜΑ

Μοσχαρίσιο φιλέτο, χωρίς πέτσα, ψημένο 100 γρ. - Σπανάκι κατέψυγμένο ή φρέσκο, 1 φλιτζάνι κομματιασμένο, σοταρισμένο με ½ κουταλιά σούπας ελαιόλαδο - Ψωμί σικάλεως 2 φέτες (50 γρ.) - Μπανάνα, 1 τεμάχιο μετρίου μεγέθους.

ΒΡΑΔΙΝΟ

Κολοκύθια βραστά, 2 φλιτζάνια κομμένα - ½ κουτ. σούπας ελαιόλαδο - 1 κουτ. σούπας χυμό λεμονιού - 2 φέτες (50 γρ.) ψωμί σικάλεως - 1 αυγό, βραστό ή τηγανιτό σε αντικολητικό σκεύος.

5η μέρα

ΠΡΩΙΝΟ

Γιαούρτι με 2% λιπαρά, 1 φλιτζάνι - 1 φλιτζάνι τσάι χωρίς ζάχαρη.
Σπς 11.00: 1 φρέσκο πορτοκάλι.

ΓΕΥΜΑ

Φασολάκια πράσινα 2 φλιτζάνια βρασμένα, με ½ κρεμμύδι φρέσκο ή ξερό, τομάτα φρέσκια 100 γρ. και ελαιόλαδο 1½ κουταλιά σούπας - Ψωμί σικάλεως 3 φέτες (75 γρ.) - Τυρί φέτα 55 γρ. - 1 Πορτοκάλι.

ΒΡΑΔΙΝΟ

Γαλοπούλα, στήθος καπνιστό, 100 γρ. - Μουστάρδα αγγλικού τύπου, 2 κουταλιές γλυκού - Ψωμί σικάλεως 2 φέτες (50 γρ.) - 1 τομάτα βάρους 100 γρ. για σαλάτα.

6η μέρα

ΠΡΩΙΝΟ

Γάλα αποβουτυρωμένο μερικώς (1.5% λιπαρά), 1 φλιτζάνι - 15 γρ. ALL BRAN.
Σπς 11.00: 1 φλιτζάνι χαμομήλι χωρίς ζάχαρη.

ΓΕΥΜΑ

Γαρίδες σαγανάκι, 1 μερίδα - #Χωριάτικη σαλάτα, 1 μερίδα, με 1 κουταλιά σούπας ελαιόλαδο - Ψωμί ολικής αλέσεως 2 φέτες (50 γρ.).

ΒΡΑΔΙΝΟ

≠Πατάτες στο αλουμινοχαρτο, 1 μερίδα - Ζαμπόν χωρίς ορατό λίπος 2 φέτες (75 γρ.) - 150 γρ. τομάτες για σαλάτα - Ψωμί ολικής αλέσεως 1 φέτα (25 γρ.) - ½ Μήλο.

7η μέρα

ΠΡΩΙΝΟ

Γάλα αποβουτυρωμένο, 1 φλιτζάνι - Ψωμί σικάλεως 2 φέτες(50 γρ.) - Μαργαρίνη SOFT 10 γρ. - ½ κουτ. σούπας μέλι - 1 καφέ σκέτο.

ΓΕΥΜΑ

Ρύζι άσπρο κοινό, 150 γρ. βρασμένο(4/5 φλιτζανιού), με 5 γρ. φρέσκο βούτυρο και 1 κουτ. σούπας τυρί Παρμεζάνα σε τρίμα· 100 γρ. Μοσχαρίσιο μπιφτέκι εντελώς άπαχο.

5-6 μ.μ.: 1 καφέ χωρίς ζάχαρη.

ΒΡΑΔΙΝΟ

**Μακαρόνια με ψάρι τόνο, 1 μερίδα.

Προ του ύπνου: 1 φλιτζάνι γάλα αποβουτυρωμένο πλήρως.

Σύσταση

ΜΕΣΟΣ ΟΡΟΣ ΘΕΡΜΙΔΩΝ ΗΜΕΡΗΣΙΩΣ: 1203

ΠΡΩΤΕΙΝΕΣ= 23 % (70 γρ.)

ΛΙΠΟΣ= 27 %

ΥΔΑΤΑΝΘΡΑΚΕΣ= 50 % (151 γρ.)

Χοληστερίνη= 176mg/ημ

Σίδηρος= 9.7 mg/ημ

Ασβέστιο= 655 mg/ημ

Κυτταρίνη= 10.1γρ/ημ.

#Χωριάτικη σαλάτα: 1 μέτρια ντομάτα - ½ αγγούρι με το φλούδι του - 4 πράσινες είνες - 1 κουτ. γλυκού κάπαρη - 1/4 ξερό κρεμμύδι - αλάτι -ρίγανη.

#Πατάτες στο αλουμινόχαρτο: 250 γρ. πατάτες καθαρισμένες - 5 γρ. φρέσκο βούτυρο. Αλατίζουμε τις πατάτες, τις πασπαλίζουμε με το βούτυρο, τις τυλίγουμε σε αλουμινόχαρτο και τις ψήνουμε σε δυνατό φούρνο 1-1½ ώρα.

#Μπριάζμ: 100 γρ. Κολοκύδια - 100 γρ. Μελιτζάνες - 100 γρ. Πατάτες - 50 γρ. κρεμμύδι ξερό - 100 γρ. ταμάτες φρέσκες ή κονσέρβας - ½ κουτ. σούπας ελαιόλαδο - 30 γρ. τυρί φέτα - 2 σκελίδες σκόρδο - Αλάτι, πιπέρι, ρίγανη.

#Πράσινη σαλάτα: 100 γρ. Ψιλοκομμένο Μαρούλι - ½ Αγγούρι με το φλούδι του - 1 φλιτζάνι ψιλοκομμένο λάχανο - ½ ξυστό καρότο - ½ φρέσκο κρεμμύδι - Λίγο άνηθο.

#Ομελέτα της Θεοδώρας: 1 φλιτζάνι χυμό τομάτας - 2 πράσινες πιπεριές κομμένες σε ροδέλες - 15 μανιτάρια κομμένα σε φέτες - 30 γρ. Ζαμπόν χωρίς ορατό λίπος - 2 ασπράδια αυγού - 2 κοφτές κουτ. σούπας τυρί παρμεζάνα σε τρίμα - 1 κουτ. γλυκού ελαιόλαδο - αλάτι και αρκετό πιπέρι.
Εκτέλεση: Σε αντικολητικό σκεύος βράζουμε τις πιπεριές και τα μανιτάρια με τον χυμό της τομάτας. Όταν τα λαχανικά μαλακώσουν, προσθέτουμε τα ασπράδια χτυπημένα ελαφρά, το ζαμπόν κομμένο σε μικρά κομμάτια και το τυρί. Το ελαιόλαδο προστίθεται στο τέλος, αφού η ομελέτα έχει σχεδόν ψηθεί.



ΣΥΝΤΑΓΕΣ

ΣΑΛΑΤΕΣ

ΝΤΡΕΣΙΝΚ

ΠΙΤΕΣ

ΣΟΥΠΕΣ

ΛΑΛΕΡΑ

ΨΑΡΙΑ-ΘΑΛΑΣΣΙΝΑ

ΣΥΝΤΑΓΕΣ ΜΕ ΠΟΥΛΕΡΙΚΑ

ΣΥΝΤΑΓΕΣ ΜΕ ΚΡΕΑΣ

ΔΙΑΦΟΡΑ

Τζατζίκι**Σύσταση**

Θερμίδες:	145
Πρωτεΐνες γρ.:	8.1
Λίπος γρ.:	5.1
Υδατάνθρακες γρ.:	16.4
Χοληστερίνη mg:	3

ΥΛΙΚΑ

- 1 γιαούρτι με 0% λιπαρά.
- 1 κοτσάνι φιλοκομμένο άνηθο.
- 1 κουταλιά γλυκού ελαιόλαδο.
- 1 λιωμένη σκελίδα σκόρδο.
- 1 πρέζα αλάτι.
- ½ ξυστό αγγούρι και στυμμένο για να φύγει όλο του το νερό.

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Ανακατεύετε όλα τα υλικά μαζί. Αφήνετε το μίγμα στο ψυγείο τουλάχιστον 30 λεπτά πριν το φάτε, σκεπασμένο με 1 φρυγανιά ή 1 φέτα ξερό ψωμί, για να απορροφήσει το νερό που περισσεύει.

Μερίδα 1

Πατζαροσαλάτα**Σύσταση**

Θερμίδες:	147
Πρωτεΐνες γρ.:	6.4
Λίπος γρ.:	0.5
Υδατάνθρακες γρ.:	29.2
Χοληστερίνη mg:	2

ΥΛΙΚΑ

- 150 γρ. πατζάρια βρασμένα, κομμένα σε μικρούς κύβους
- ½ άπαχο γιαούρτι.
- 1 σκελίδα σκόρδο.
- 3 κουτ. σούπας ξύδι.

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Μαρινάρετε τα πατζάρια με το ξύδι για 1 ώρα και μετά τα στραγγίζετε. Ξύνετε το σκόρδο μέσα στο γιαούρτι και ανακατεύετε όλα τα υλικά μαζί.

Μερίδα 1

ΣΑΛΑΤΕΣ

Χούμους

Σύσταση

Θερμίδες:	158
Πρωτεΐνες γρ.:	4.4
Λίπος γρ.:	9.7
Υδατάνθρακες γρ.:	13.2
Χοληστερίνη mg:	0

Μερίδες 8

ΥΛΙΚΑ

- 250 γρ.(αμά) ξερά ρεβίθια, βρασμένα και ξεφλουδισμένα.
- ½ φλιτζάνι φρέσκο χυμό λεμονιάς.
- 1/4 φλιτζάνι τσαγιού ταχίνι.
- 2 λιωμένες σκελίδες σκόρδο.
- 1 κουταλιά σούπας ελαιόλαδο.
- ½ κουταλάκι κοπανισμένο κύμινο.
- ½ κουταλάκι πιπέρι καγιέν.
- Λίγο φρεσκοκομμένο, μαύρο πιπέρι.
- 1 κουταλάκι αλάτι.
- 1/4 φλιτζανιού νερό.
- ½ φλιτζάνι ψιλακομμένο, φρέσκο μαϊντανό.

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Ανακατέψτε σε μπλέντερ τα ρεβίθια, τον χυμό λεμονιάς, το ταχίνι, το σκόρδο, το λάδι, το κύμινο, το καγιέν, το πιπέρι, το αλάτι και το νερό. Αν το μίγμα είναι πολύ ηηκτό, προσθέστε αργά λίγο-λίγο νερό. Το μίγμα πρέπει να έχει την όψη αλοιφής. Τελευταία προσθέστε τον μαϊντανό και ανακατέψτε καλά.

Το χούμους παίρνει πολύ πιο ωραία γεύση αν φυλαχθεί στο ψυγείο λίγες ώρες πριν το σερβίρισμα.

Σκόρδο ψητό

Σύσταση μιας μερίδας

Θερμίδες:	89
Πρωτεΐνες γρ.:	2.7
Λίπος γρ.:	2.2
Υδατάνθρακες γρ.:	14.7
Χοληστερίνη mg:	0

Μερίδες 4

ΥΛΙΚΑ

- 2 μεγάλα κεφάλια σκόρδου.
- 1 κουταλάκι ελαιόλαδο.

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Προθερμάνετε τον φούρνο στους 150 βαθμούς.

Χωρίς να αφαιρέσετε το φλούδι του σκόρδου, κόβετε κάθε κεφάλι στην μέση, οριζόντια. Ραντίζετε κάθε μισό με 1/4 κουταλάκι λάδι. Ενώστε τα μισά κεφάλια και τυλίξτε τα σφιχτά σε αλουμινόχαρτο. Τα ψήνετε για 1 περίπου ώρα. Βγάλτε τα από τον φούρνο και όταν κρυώσουν λίγο τα ξεφλουδίζετε

**Μπαλάκια
πεπονιού με
γαλοπούλα και
ζαμπόν****Σύσταση μιας μερίδας**

Θερμίδες:	61
Πρωτεΐνες γρ.:	7.8
Λίπος γρ.:	1.2
Υδατάνθρακες γρ.:	4.8
Χοληστερίνη mg:	8

Μερίδες 15
(3 μπάλες ανά μερίδα)

ΥΛΙΚΑ

- 2 μέτρια στρογγυλά πεπόνια, κομμένα στην μέση, καθαρισμένα από τους σπόρους.
 - 150 γρ. λεπτοκομμένο σε φέτες ζαμπόν χωρίς ορατό λίπος.
 - 150 γρ. λεπτοκομμένο σε φέτες βραστό ή καπνιστό φιλέτο γαλοπούλας.
- Για τη σάλτσα*
- 1/4 φλιτζανιού καυτερή μουστάρδα.
 - 2 κοφτές κουταλιές μέλι.
 - 12 θρυμματισμένα φύλλα μέντας.

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Φτιάξτε τις μπάλες του πεπονιού με το εργαλείο που σερβίρουμε παγωτό. Κόψτε το ζαμπόν και την γαλοπούλα σε λωρίδες. Τυλίξτε κάθε μπάλο είτε με την γαλοπούλα, είτε με το ζαμπόν και στερεώστε τις με μία οδοντογλυφίδα.

Σε ένα μπολ, αναμίξτε τα υλικά για τη σάλτσα. Σερβίρετε με τα τυλιγμένα μπαλάκια από πεπόνι.

Ντομάτα ψητή**Σύσταση μιας μερίδας**

Θερμίδες:	37
Πρωτεΐνες γρ.:	1.7
Λίπος γρ.:	0.3
Υδατάνθρακες γρ.:	6.8
Χοληστερίνη mg:	0

Μερίδα 1

ΥΛΙΚΑ

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Κόβετε μία μεγάλη ντομάτα στη μέση και την αδειάζετε από το ζουμί της, αλλά όχι και από την ψίχα της. Βάζετε μέσα φιλοκομμένο μαϊντανό, λίγο σκόρδο, αλάτι και ρίγανη. Την ψήνετε σε μέτριο φούρνο 5-6 λεπτά.

Μελιτζανοσαλάτα

Σύσταση

Θερμίδες:	182
Πρωτεΐνες γρ.	5.6
Λίπος γρ.	5.5
Υδατάνθρακες γρ.	27.6
Χοληστερίνη mg	0

ΥΛΙΚΑ

- 1 μεγάλη μελιτζάνα 400-500 γρ.
- 50 γρ. κρεμμύδι ξερό, ψιλοκομμένο.
- 1 κουταλάκι γλυκού μαϊντανό ψιλοκομμένο.
- 1 κουταλάκι γλυκού ελαιόλαδο.
- 1½ κουταλιά γλυκού ξύδι.
- Αλάτι, Πιπέρι.

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Καλύπτετε ένα μάτι της ηλεκτρικής κουζίνας με αλουμινόχαρτο, το ανάβετε σε μέτρια ένταση και τοποθετείτε επάνω την μελιτζάνα. Την ψηνέτε καλά, γυρνώντας την κατά καιρούς, μέχρι που να "σκάσει" ή να μοιάζει καμένη. Μόλις ψηθεί, παίρνετε προσεκτικά την ψίχα της και την ανακατεύετε με το κρεμμύδι, το αλατοπίπερο, το λάδι, το ξύδι και τον μαϊντανό, λιώνοντάς τα όλα μαζί με ένα πιρούνι.

Μερίδα 1

Σαλάτα ταμπουλί

Σύσταση

Θερμίδες:	149
Πρωτεΐνες γρ.	3.8
Λίπος γρ.	3.8
Υδατάνθρακες γρ.	24.8
Χοληστερίνη mg	0

ΥΛΙΚΑ

- 1 φλιτζάνι τσαγιού πλιγούρι.
- 4 φλιτζάνια βραστό νερό.
- 1 κουταλιά σούπας ελαιόλαδο.
- 3 κουταλιές σούπας χυμό λεμονιού.
- 100 γρ. ξερό κρεμμύδι κομμένο σε κύβους 1-2 χιλιοστών.
- 200 γρ. ντομάτες κομμένες σε κύβους 1-2 χιλιοστών.
- 2 κουταλιές σούπας ψιλοκομμένο βασιλικό.
- 4 κουταλιές σούπας ψιλοκομμένο μαϊντανό.
- Λίγο φρεσκοτριμμένο πιπέρι και αλάτι.

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Προσθέτετε το πλιγούρι στο ζεστό νερό, το σκεπάζετε και το αφήνετε μία περίπου ώρα μέχρι να φουσκώσει. Το στεγνώνετε καλά, χρησιμοποιώντας μία πετσέτα για να φύγει όλη η υγρασία. Αναμιγνύετε το ελαιόλαδο και τον χυμό λεμονιού. Τα προσθέτετε στο πλιγούρι μαζί με τα κρεμμύδια, τις ντομάτες, το βασιλικό, τον μαϊντανό και το αλατοπίπερο. Ανακατεύετε τη σαλάτα ελαφρά και την βάζετε στο ψυγείο για τουλάχιστον 1 ώρα.

Μερίδες 4

Σαλάτα με σπανάκι

Σύσταση (χωρίς το ντρέσινγκ)

Θερμίδες:	89
Πρωτεΐνες γρ.:	8.3
Λίπος γρ.:	0.5
Υδατάνθρακες γρ.:	12.7
Χοληστερίνη mg:	0

ΥΛΙΚΑ

- 100 γρ. φρέσκο σπανάκι.
- 1 σφιχτό αυγό, μόνο το ασπράδι, κομμένο κομματάκια.
- 1 ντομάτα 100 γρ., κομμένη σε κύβους.
- 1 μικρό φρέσκο ψιλοκομμένο κρεμμύδι.
- Λίγο φρεσκοτριμμένο πιπέρι.

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Πλένετε το σπανάκι με κρύο νερό, το στραγγίζετε καλά, ξεχωρίζετε μόνο τα φύλλα χωρίς τους μίσχους και τα κόβετε σε "μπουκιές". Τα βάζετε σε μπολ σαλάτας και προσθέτετε τα υπόλοιπα υλικά. (Τρώγετε περιχυμένη με 1 κουταλιά σούπας ντρέσινγκ Vinaigrette).

Μερίδα 1

Ζεστή σαλάτα με μανιτάρια

Σύσταση μιας μερίδας

Θερμίδες:	40
Πρωτεΐνες γρ.:	1.8
Λίπος γρ.:	1.4
Υδατάνθρακες γρ.:	3.4
Χοληστερίνη mg:	0

ΥΛΙΚΑ

- 250 γρ. φρέσκα μανιτάρια, κομμένα σε φετούλες.
- 2½ κουταλιές σούπας ξύδι.
- 1½ κουταλιά νερό.
- 3 κουταλιές σούπας κόκκινο κρασί.
- 2 λιωμένες σκελίδες σκόρδο.
- 1 κουταλάκι γλυκού ελαιόλαδο.
- ½ κουταλάκι φρεσκοτριμμένο πιπέρι.
- 4 φύλλα μαρούλι, πλυμένο και στεγνό.
- 1 κουταλάκι ψιλοκομμένο μαϊντανό.

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Ζεσταίνετε το ξύδι, το νερό, το κρασί και το σκόρδο σε μέτρια θερμοκρασία, μέχρι να αρχίσουν να βράζουν. Προσθέτετε τα μανιτάρια και ανακατεύετε 8-10 λεπτά ή μέχρι να εξατμιστεί το νερό τους. Προσθέτετε το ελαιόλαδο και το πιπέρι και το ανακατεύετε καλά. Τοποθετείτε στον πάτο του πιάτου πρώτα τα μαρούλια, από πάνω τα μανιτάρια και γαρνίρετε με τον μαϊντανό. Σερβίρετε ζεστό.

Μερίδες 4

ΣΑΛΑΤΕΣ

Πατατοσαλάτα

Σύσταση

Θερμίδες:	190
Πρωτεΐνες γρ.:	5.4
Λίπος γρ.:	4.3
Υδατάνθρακες γρ.:	32.3
Χοληστερίνη mg:	3

Μερίδα 1

ΥΛΙΚΑ

- 150 γρ. ωμές πατάτες.
- ½ φρέσκο ψιλοκομμένο κρεμμυδάκι.
- ½ μικρή κόκκινη ή πράσινη πιπεριά, ψιλοκομμένη.
- 1 μικρό ραπανάκι κομμένο σε φετούλες.
- 1 κουταλιά γλυκού ψιλοκομμένο μαϊντανό.

ΝΤΡΕΣΙΝΓΚ

- 1 κουταλιά γλυκού μαγιονέζα.
- 1 κουταλιά σούπας άπαχο γιουσούρι.
- ½ κουταλιά ξύδι.
- λίγο αλάτι.
- λίγη σκόνη μουστάρδας.
- ½ κουταλάκι άνηθο.
- Λίγα φρεσκοτριμμένο πιπέρι.

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Βράζετε τις πατάτες, τις ξεφλουδίζετε και τις κόβετε σε μικρούς κύβους. Σε ένα μπολ ανακατεύετε τις πατάτες, τα κρεμμύδια, την πιπεριά, τα ραπανάκια και το μαϊντανό.

Αναμιγνύετε όλα τα υλικά του ντρέσινγκ, τα "χτυπάτε" ελαφρά με ένα πιρούνι και το ρίχνετε στην σαλάτα ανακατεύοντας ελαφρά. Ραντίζετε την σαλάτα με τον μαϊντανό.

Καλό είναι να μείνει στο ψυγείο για 2 ώρες τουλάχιστον πριν σερβιριστεί.

Σκορδαλιά

Σύσταση μιας μερίδας

Θερμίδες:	186
Πρωτεΐνες γρ.:	2.7
Λίπος γρ.:	12.2
Υδατάνθρακες γρ.:	16.3
Χοληστερίνη mg:	0

Μερίδες 6

ΥΛΙΚΑ

- 60 γρ. μαύρο ψωμί χωρίς κόρα, μουλιασμένο.
- 300 γρ. πατάτες βρασμένες, ξεφλουδισμένες.
- 3 κουταλιές σούπας καρυδόψιχα.
- 8 λιωμένες σκελίδες σκόρδο.
- 1 κουταλιά γλυκού αλάτι.
- 4 κουταλιές σούπας ελαιόλαδο.
- 2 κουταλιές σούπας χυμό λεμονιού.
- 2 κουταλιές σούπας ξύδι.

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

"Χτυπάτε" τα υλικά στο μπλέντερ, αρχικά το σκόρδο με το ξύδι, κατόπιν προσθέτετε τις πατάτες ζεστές και μετά τα υπόλοιπα υλικά. Αν η σκορδαλιά είναι πολύ αφιχτή, μπορείτε να προσθέσετε και λίγο νερό. Αφήνετε το μίγμα στο ψυγείο τουλάχιστον 1 ώρα πριν το φάτε. Σερβίρεται πασπαλισμένη με μαϊντανό.ί.

ΣΑΛΑΤΕΣ

Σκορδαλιά με ψάρι τόνο

Σύσταση μιας μερίδας

Θερμίδες:	167
Πρωτεΐνες γρ.:	9.4
Λίπος γρ.:	9.4
Υδατάνθρακες γρ.:	11.2
Χοληστερίνη mg:	7

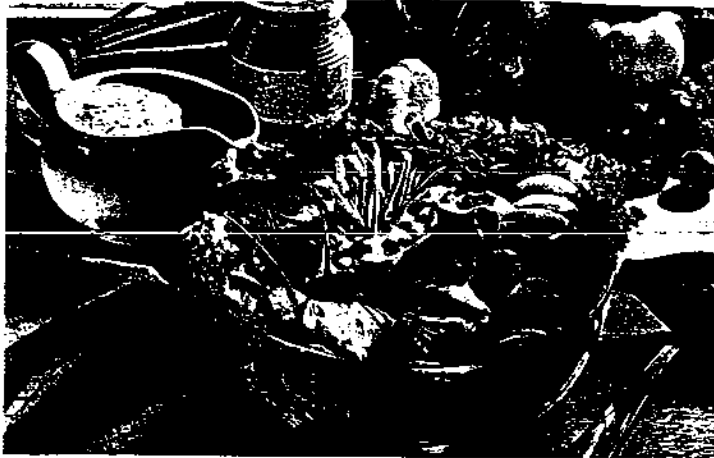
ΥΛΙΚΑ

- 100 γρ. μαύρο ψωμί χωρίς κόρα, μουλιασμένο.
- 160 γρ. τόνο σε κονσέρβα με νερό.
- 4 κουταλιές σούπας καρυδόψιχα.
- 6 λιωμένες σκελίδες σκόρδο.
- ½ κουταλιά γλυκού αλάτι.
- 3 κουταλιές σούπας ελαιόλαδο.
- 3 κουταλιές σούπας χυμό λεμονιού.

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

“Χτυπάτε” τα υλικά στο μπλέντερ, αρχικά το σκόρδο με το λεμόνι, κατόπιν προσθέτετε και τα υπόλοιπα υλικά. Αν η σκορδαλιά είναι πολύ σφιχτή, μπορείτε να προσθέσετε και λίγο νερό. Αφήνετε το μίγμα στο ψυγείο τουλάχιστον 1 ώρα πριν το φάτε. Σερβίζεται πασπαλισμένη με μαϊντανό.

Μερίδες 6



ΝΤΡΕΣΙΝΚ

Οι τρεις συνταγές που περιγράφονται παρακάτω είναι Ντιπ, δηλαδή κρεμοειδή παρασκευάσματα, κατάλληλα για να βουτάτε μέσα ωμά χορταρικά ή κρακεράκια και να συνοδεύετε το ποτό σας. Επίσης, είναι κατάλληλα για να αλείφετε με αυτά το ψωμί που θα φτιάξετε σάντουιτς με τόνο, κοτόπουλο, γαλοπούλα ή ζαμπόν.

Διπ με Γιαούρτι και αβοκάντο

Σύσταση για το σύνολο

Θερμίδες:	247
Πρωτεΐνες γρ.:	9.4
Λίπος γρ.:	14.0
Υδατάνθρακες γρ.:	20.8
Χοληστερίνη mg:	3

ΥΛΙΚΑ

- 1 άπαχο γιαούρτι.
- 1/4 από ξερό κρεμμύδι.
- Αλατοπίπερο.
- 1/2 ώριμο αβοκάντο.

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Βάζουμε όλα τα υλικά στο μπλέντερ και το "γυρνάμε" μέχρι να γίνουν αλοιφή. Το χρησιμοποιούμε για Διπ με φρεσκοκομμένα ωμά χορταρικά.

Διπ με Σπανάκι και Αγκινάρες

Σύσταση για το σύνολο

Θερμίδες:	268
Πρωτεΐνες γρ.:	19.6
Λίπος γρ.:	1.9
Υδατάνθρακες γρ.:	43.2
Χοληστερίνη mg:	3

ΥΛΙΚΑ

- 150 γρ. φρέσκο ή κατεψυγμένο σπανάκι, χοντροκομμένο.
- 200 γρ. καρδιές αγκινάρες κατεψυγμένες ή κονσέρβας ή φρέσκιες.
- 1 γιαούρτι χωρίς λιπαρά.
- 1/2 φλιτζάνι χοντροκομμένο φρέσκο μαϊντανό.
- 100 γρ. φρέσκα χοντροκομμένα κρεμμυδάκια.
- Αλάτι και μαύρο πιπέρι.
- Λίγη ξυσμένη φλούδα λεμονιού.

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Στραγγίστε καλά το σπανάκι και τις αγκινάρες. Βάλτε όλα τα υλικά στο μπλέντερ και αφήστε τα μέχρι να γίνουν μελακά, αλλά όχι τελείως πουρές. Αφήστε το μίγμα στο ψυγείο για τουλάχιστον μία ώρα πριν το καταναλώσετε.

Dir με Κολοκύθια

Σύσταση για το σύνολο

Θερμίδες:	141
Πρωτεΐνες γρ.:	2.8
Λίπος γρ.:	8.5
Υδατάνθρακες γρ.:	13.4
Χοληστερίνη mg:	0

ΥΛΙΚΑ

- 200 γρ. κολοκυθάκια, πολύ φρέσκα.
- 1 κουταλιά γλυκού ελαιόλαδο.
- 2 κουταλιές γλυκού κρασόξυδο.
- 1/4 φλιτζανιού ψιλοκομμένο, φρέσκο μαϊντανό.
- 1 λιωμένη σκελίδα σκόρδο.
- 1/4 κουταλάκι αλάτι.
- Λίγο φρεσκοτριμμένο μαύρο πιπέρι.
- 2 κουταλιές σούπας καρύδια σε τρίμμα.

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Περνάτε τα κολοκύθια από τη χαντρή ξύστρα του κρεμμυδιού και τα στραγγίζετε καλά από το ζουμί που μπορεί να βγάλουν. Ανακατεύετε με ένα πιρούνι τα ξυσμένα κολοκύθια, το λάδι, το ξύδι, τον μαϊντανό, το σκόρδο, το αλάτι και το πιπέρι, μέχρι να γίνουν ένα ομοιογενές μίγμα. Το πασπαλίζετε με τα καρύδια, το βάζετε στο ψυγείο και το σερβίρετε τουλάχιστον μετά μία ώρα.

Τα τρία μίγματα μπαχαρικών και αρωματικών χόρτων που περιγράφονται παρακάτω, δεν έχουν πρακτικά καθόλου θερμίδες. Μπορούν να χρησιμοποιούνται σε απεριόριστη ποσότητα και συχνότητα από όλους, αλλά είναι περισσότερο κατάλληλα για άτομα που τους έχει απαγορευτεί για λόγους υγείας η χρήση αλατιού(δίνουν θουμάσια γεύση και δεν γίνεται αντιληπτή η έλλειψή του).

Μίγμα Μπαχαρικών 1

ΥΛΙΚΑ

- 1/2 κουταλάκι πιπέρι καγιέν.
- 1 κουταλάκι αποξηραμένο σκόρδο.
- 1 κουταλάκι αποξηραμένο βασιλικό.
- 1 κουταλάκι αποξηραμένη μαντζουράνα.
- 1 κουταλάκι αποξηραμένο θυμάρι.
- 1 κουταλάκι αποξηραμένο μαϊντανό.
- 1 κουταλάκι Μοσχοκάρυδο.
- 1 κουταλάκι αποξηραμένο κρεμμύδι.
- 1 κουταλάκι φρεσκοκομμένο μαύρο πιπέρι.
- 1 κουταλάκι θυμάρι σε σκόνη.

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Ανακατέψτε ελαφρά με ένα κουτάλι όλα τα υλικά μέσα σε ένα μπολ μέχρι να γίνει ομοιογενές μίγμα. Φυλάξτε το σε αεροστεγές δοχείο σε μέρος ξηρό, δροσερό και σκοτεινό μέχρι 6 μήνες.

Η γεύση του ταιριάζει με εντράδες ή πιάτα με λαχανικά.

Μίγμα Μπαχαρικών 2

ΥΛΙΚΑ

- 4 1/2 κουταλιές αποξηραμένο βασιλικό.
- 3 3/4 κουταλιές ρίγανη.
- 1 1/2 κουταλιά αλεσμένο μαύρο πιπέρι.
- 1 1/2 κουταλιά κρεμμύδι σε σκόνη.
- 1 1/2 κουταλιά σπόρο από σέλινο.
- 1 1/2 κουταλιά αποξηραμένο βασιλικό.
- 1 1/2 κουταλιά αποξηραμένο σκόρδο.
- 1 1/2 κουταλιά ξύσμα φλούδας λεμονιού.

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Ανακατέψτε ελαφρά με ένα κουτάλι όλα τα υλικά μέσα σε ένα μπολ μέχρι να γίνει ομοιογενές μίγμα. Φυλάξτε το σε αεροστεγές δοχείο σε μέρος ξηρό, δροσερό και σκοτεινό μέχρι 6 μήνες.

Η γεύση του ταιριάζει σε ψέφι, κατόπουλο ή γαλοπούλα.

Μίγμα Μπαχαρικών 3

ΥΛΙΚΑ

- 1/4 φλιτζανιού αποξηραμένο μαϊντανό.
- 1/4 φλιτζανιού αποξηραμένη μαντζουράνα.
- 2 1/2 κουταλιές αποξηραμένο βασιλικό.
- 1 1/2 κουταλιά σουσάμι.
- 1 1/2 κουταλιά σπόρους τσίλι.
- 1 1/2 κουταλιά δενδρολίβανο σε σκόνη.
- 1 1/2 κουταλιά σπόρους σέλινου σε σκόνη.
- 2 1/2 κουταλάκια αποξηραμένο sausey.
- 2 1/2 κουταλάκια φασκόμηλο σε σκόνη.
- 2 1/2 κουταλάκια αποξηραμένο θυμάρι.
- 2 κουταλάκια κρεμμύδι σε σκόνη.
- 2 κουταλάκια αποξηραμένο άνηθο.
- 1 1/4 κουταλάκι μαύρο πιπέρι σε σκόνη.
- 3/4 κουταλάκι τριμμένο σκόρδο.

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Ανακατέψτε ελαφρά με ένα κουτάλι όλα τα υλικά μέσα σε ένα μπολ μέχρι να γίνει ομοιογενές μίγμα. Φυλάξτε το σε αεροστεγές δοχείο σε μέρος ξηρό, δροσερό και σκοτεινό μέχρι 6 μήνες.

Ταιριάζει σε ωμές και βραστές σαλάτες.

Ντρέσινγκ με αγκινάρες (για χορταρικά, σαλάτες)

Σύσταση για το σύνολο

Θερμίδες:	488
Πρωτεΐνες γρ.:	6.0
Λίπος γρ.:	43.3
Υδατάνθρακες γρ.:	18.6
Χοληστερίνη mg:	0

ΥΛΙΚΑ

- 200 γρ. βρασμένες καρδιές αγκινάρας.
- 2 λιωμένες σκελίδες σκόρδο
- 3 κουταλιές σούπας ελαιόλαδο
- 2 κουταλιές σούπας φρέσκο χυμό λεμονιού
- ½ κουταλάκι σκόνη μουστάρδας.
- 1/4 κουταλάκι φρεσκοτριμμένο πιπέρι.
- Αλάτι.

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Κτυπάτε στο μπλέντερ όλα τα υλικά μέχρι να γίνουν κρέμα. Σερβίρετε δροσερό πάνω σε λαχανικά, ή σαλάτες.

Ντρέσινγκ με λάδι και ξύδι (Vinaigrette)

Σύσταση μιας κουταλιάς σούπας

Θερμίδες:	52
Πρωτεΐνες γρ.:	0.0
Λίπος γρ.:	5.6
Υδατάνθρακες γρ.:	0.5
Χοληστερίνη mg:	0

ΥΛΙΚΑ

- 2 κουταλιές σούπας ελαιόλαδο.
- 2 κουταλιές σούπας κρασόξυδο.
- 1 κουταλιά σούπας νερό.
- 1 κουταλιά γλυκού σκόνη μουστάρδας.
- 1 κουταλιά γλυκού αποξηραμένο μαϊντανό ή ρίγανη.

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Χτυπάτε καλά όλα μαζί τα υλικά με πιρούνι μέχρι να γίνουν ομοιογενές μίγμα.

Ντρέσινγκ ντομάτας με λίγες θερμίδες

Σύσταση για το σύνολο

Θερμίδες:	60
Πρωτεΐνες γρ.:	2.3
Λίπος γρ.:	0.2
Υδατάνθρακες γρ.:	12.3
Χοληστερίνη mg:	0

ΥΛΙΚΑ

- 1 κονσέρβα τοματοχυμό.
- 1 κουταλιά γλυκού ψιλοκομμένο κρεμμύδι.
- 1 κουταλιά ψιλοκομμένο σέλινο.
- 1 κουταλιά ψιλοκομμένη κόκκινη πιπεριά.
- 1 κουταλιά ξυμένο καρότο.
- 1 κουταλάκι φρέσκο χυμό λεμονιού.
- ½ κουταλάκι ζάχαρη.
- 1 κουταλιά ψιλοκομμένο μαϊντανό.
- 1/4 κουταλάκι γλυκού ταμπάσκο.
- Αλάτι.

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Ανακατεύετε όλα τα υλικά καλά και βάζετε το μίγμα στο ψυγείο για τουλάχιστον 2 ώρες πριν το καταναλώσετε. Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε το παραπάνω μίγμα με μπόλικα παγάκια και σαν ποτό χωρίς αλκοόλ (Μπλάντυ Μάιρη)

Τυρόπιτα

Σύσταση για 1 κομμάτι

Θερμίδες:	331
Πρωτεΐνες γρ.:	10.4
Λίπος γρ.:	14.1
Υδατάνθρακες γρ.:	40.5
Χοληστερίνη mg:	52

40 περίπου κομμάτια

ΥΛΙΚΑ

- 15 φύλλα ανοιγμένα με το χέρι.
- 5 αυγά ολόκληρα και 7 ασπράδια αυγού.
- 500 γρ. τυρί φέτα σκληρή.
- 700 γρ. τυρί Cottage.
- 4 κουταλιές σούπας βούτυρο λιωμένο.
- ½ φλιτζάνι τσαγιού ρύζι γλασέ.
- 1 ποτήρι του νερού άπαχο γάλα.
- 1 κουταλιά γλυκού άσπρο πιπέρι.
- Για το βουτύρωμα των φύλλων 2 φλιτζάνια λιωμένη μαργαρίνη.

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Βράζετε καλά το ρύζι. Αν μείνει λίγο νερό μετά το βράσιμο το χύνετε. Προσδέτετε το γάλα στο ρύζι και το βράζετε μέχρι που να απορροφηθεί εντελώς από αυτό. Σε μια λεκανίτσα τριβete με το χέρι το τυρί, ρίχνετε τις 4 κουταλιές το βούτυρο, λίγο πιπέρι, τα αυγά πολύ καλά χτυπημένα και το ρύζι. Τα ανακατεύετε καλά. Χωρίζετε τη γέμιση σε 3 μέρη. Στρώνετε σε βουτυρωμένο ταψί 5 φύλλα βουτυρωμένα με λιωμένο βούτυρο. Ρίχνετε το ένα τρίτο της γέμισης. Στρώνετε 3 φύλλα βουτυρωμένα, ξανά γέμιση έως όπου τελειώσει. Την σκεπάζετε με τα υπόλοιπα φύλλα πάντα βουτυρωμένα. Το τελευταίο φύλλο το περνάτε με βρεγμένα χέρια. Ψήνετε την τυρόπιτα για 40' - 45' χωρίς να την χαράξετε με μαχαίρι.

Κρεατόπιτα

Σύσταση για 1 κομμάτι

Θερμίδες:	268
Πρωτεΐνες γρ.:	13.1
Λίπος γρ.:	9.1
Υδατάνθρακες γρ.:	33.4
Χοληστερίνη mg:	50

40 περίπου κομμάτια

ΥΛΙΚΑ

- 1½ κιλό μοσχαρίσιο κρέας χωρίς κόκαλα και αρατό λίπος, κατά προτίμηση από σπάλα.
- 1 κιλό κρεμμύδια ξερά.
- 2 ολόκληρα αυγά και 4 ασπράδια αυγού.
- ½ φλιτζάνι του καφέ σιμιγδάλι.
- 100 γρ. τυρί παρμεζάνα τριμμένη.
- 15 φύλλα ανοιγμένα με το χέρι.
- 100 γρ. μαργαρίνη.
- 2 κουταλάκια αλάτι.
- 2 κουταλάκια άσπρο πιπέρι.
- 2 κατσάνια ψιλοκομμένο άνηθο.
- 3- 4 ποτήρια νερό για το βράσιμο του κρέατος.

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Βράζετε καλά το κρέας με τα κρεμμύδια κομμένα σε λεπτές φέτες, χωρίς να μείνει πολύ ζουμί στο τέλος. Βγάζετε το κρέας και το κόβετε ψιλά κομμάτια. Ρίχνετε το κρέας ξανά στην κατσαρόλα για να βράσει λίγο. Όταν το κρέας κρυώσει, ρίχνουμε το τυρί, τα αυγά χτυπημένα καλά με το πιρούνι, αλάτι, πιπέρι το σιμιγδάλι και τον άνηθο. Στρώνετε 7- 8 φύλλα βουτυρωώντας το καθένα με λιωμένη μαργαρίνη, ρίχνετε κατόπιν το μίγμα, διπλώνετε προς τα μέσα τα φύλλα που εξέχουν και στρώνετε επάνω τα υπόλοιπα φύλλα, πάντα βουτυρωμένα. Με κοφτερό μαχαίρι χαράζετε σε 40 μικρά κομμάτια το επάνω φύλλο, το ραντίζετε με καυτό βούτυρο και κατόπιν με λίγο νερό. Ψήνετε 1 ώρα σε μέτρια φούρνο.

Σπιτικό φύλλο ανοιγμένο με το χέρι

Σύσταση για όλα τα φύλλα

Θερμίδες:	5.457
Πρωτεΐνες γρ.:	145.5
Λίπος γρ.:	29
Υδατάνθρακες γρ.:	1.153
Χοληστερίνη mg:	0

15 φύλλα

ΥΛΙΚΑ

- 1 1/2 κιλό μαλακό αλεύρι.
- 1 κοφτή κουταλιά γλυκού αλάτι.
- 1 κουταλιά σούπας ελαιόλαδο.
- 3 σταγόνες ξύδι.

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Σε ένα ταψάκι βάζετε 1 1/2 κιλό μαλακό αλεύρι. Κάνετε στην μέση μία λακουβίτσα και ρίχνετε μία κοφτή κουταλιά του γλυκού αλάτι, μία κουταλιά της σούπας ελαιόλαδο, τρεις σταγόνες ξύδι και όσο νερό πάρει φροντίζοντας να γίνει ένα κανονικό ζυμάρι. Κόβετε το ζυμάρι σε μικρά μπαλάκια, μέσα στο ταψί, και το σκεπάζετε με μία υγρή πετσέτα. Στο πλαστήρι ή στον πάγκο της κουζίνας βάζετε ένα μπαλάκι αφού πρώτα ρίξετε λίγο αλεύρι ή νισεστέ πάνω και κάτω από το ζυμάρι. Κατόπιν με τον πλάστη αρχίζετε το άνοιγμα του φύλλου. Με τον νισεστέ το φύλλο ανοίγει πιο εύκολα και μπορεί να γίνει πιο λεπτό.

Σπανακόπιτα

Σύσταση για 1 κομμάτι

Θερμίδες:	255
Πρωτεΐνες γρ.	8.5
Λίπος γρ.	9.7
Υδατάνθρακες γρ.	33.1
Χοληστερίνη mg	7

40 περίπου κομμάτια

ΥΛΙΚΑ

- 15 φύλλα ανοιγμένα με το χέρι.
- 2 κιλά σπανάκι φρέσκο ή κατεψυγμένο.
- 300 γρ. ελαιόλαδο.
- 200 γρ. τυρί φέτα σκληρή.
- 300 γρ. τυρί Κότατζ (Cottage).
- 500 γρ. φρέσκα χονδροκομμένα κρεμμύδια.
- 2 ματσάκια ψιλοκομμένο άνηθο.
- 2 κοφτές κουταλιές γλυκού αλάτι.
- 2 κουταλιές γλυκού άσπρο πιπέρι.

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Πλένετε καλά το σπανάκι, το χοντροκόβετε και το "ζεματάτε" σε βραστό νερό για 2-3 λεπτά. "Μαραίνετε" ελαφρά το κρεμμύδι και τον άνηθο με το μισό ελαιόλαδο. Σε μια λεκανίτσα τρίβετε με το χέρι το τυρί, ρίχνετε το κρεμμύδι με τον άνηθο και το σπανάκι καλά στραγγισμένα. Ξανακατεύετε καλά. Χωρίζετε τη γέμιση σε 2 μέρη. Στρώνετε σε ταψί 5 φύλλα λαδωμένα με μέρος από το υπόλοιπο λαδί. Ρίχνετε τη μισή γέμιση. Στρώνετε από πάνω 5 ακόμα λαδωμένα φύλλα και προσθέτετε την υπόλοιπη γέμιση. Σκεπάζετε την σπανακόπιτα με το υπόλοιπο φύλλο πάντα λαδωμένα. Το τελευταίο φύλλο το περνάτε με βρεγμένο χέρι. Την ψήνετε στο φούρνο για 40' - 45' χωρίς να την χαράξετε με μαχαίρι.

Πίττα της Ντάνυς**Σύσταση μίας μερίδας**

Θερμίδες:	292
Πρωτεΐνες γρ.:	20.5
Λίπος γρ.:	14.7
Υδατάνθρακες γρ.:	19.4
Χοληστερίνη mg:	83

Μερίδες 6

ΥΛΙΚΑ

- 500 γρ. εντελώς άπαχο κιμά.
- 500 γρ. βρασμένες πατάτες.
- 1 κουτ. σούπας φρέσκο βούτυρο.
- 1½ φλιτζάνι νερό.
- 1½ κοφτή κουταλιά σούπας αλεύρι.
- ½ φλιτζάνι άπαχο γάλα.
- 3 κουταλιές σούπας τριμμένη παρμεζάνα.
- 100 γρ. ξυστά καρότα.
- 100 γρ. ψιλοκομμένα μανιτάρια.
- 100 γρ. ψιλοκομμένα κρεμμύδια.
- 50 γρ. ψιλοκομμένο σέλινο.
- Αλάτι-πιπέρι.
- 1 κουταλιά γλυκού ρίγανη.

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Βάζετε στην κατσαρόλα τον κιμά, προσθέτετε το νερό, το πιπέρι, το αλάτι, τη ρίγανη, τα καρότα, το σέλινο, τα κρεμμύδια και τα μανιτάρια. Σιγοβράζετε το μίγμα μέχρι να μαλακώσουν τα λαχανικά. Το στραγγίζετε από το πολύ νερό και το τοποθετείτε σε πυρέξ. Κάνουμε τις βρασμένες πατάτες αραιό πουρέ με το γάλα, το βούτυρο και το αλεύρι προσθέτοντας αν χρειαστεί και χλιαρό νερό. Περιχύνετε με τον πουρέ το φαγητό, το πασπαλίζετε από πάνω με την παρμεζάνα και το ψήνετε στο φούρνο για 20-25 λεπτά.

Κεϊκ με τυρί**Σύσταση μίας μερίδας**

Θερμίδες:	186
Πρωτεΐνες γρ.:	7.3
Λίπος γρ.:	12.4
Υδατάνθρακες γρ.:	11.2
Χοληστερίνη mg:	85

Μερίδες 10

ΥΛΙΚΑ

- 1 φλιτζάνι τσαγιού αλεύρι που φουσκώνει μόνο του.
- 1 φλιτζάνι τσαγιού τριμμένη παρμεζάνα.
- ½ φλιτζάνι τσαγιού γάλα αποβουτυρωμένο.
- ½ φλιτζάνι τσαγιού καλαμποκέλαιο.
- 2 κουτ. γλυκού μπέικιν-πάουντερ.
- 3 ολόκληρα αυγά και 4 ασπράδια αυγού.
- 1 κουτ. γλυκού αλάτι.

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Χτυπάτε τους κρόκους με το λάδι, προσθέτετε το μπέικιν, το αλεύρι, το τυρί, το γάλα, το αλάτι και τα ασπράδια χτυπημένα σε σφιχτή μαρέγκα. Ανακατεύετε ελαφρά το μίγμα και το βάζετε σε καλά λαδωμένη φόρμα.

Το ψήνετε σε προθερμασμένο φούρνο στους 200° για 45 περίπου λεπτά.

Κοτοπιτάκια

**Σύσταση
για 1 κοτοπιτάκι**

Θερμίδες:	178
Πρωτεΐνες γρ.:	7.4
Λίπος γρ.:	3.2
Υδατάνθρακες γρ.:	30.0
Χοληστερίνη mg:	9

ΥΛΙΚΑ

- 450 γρ. φιλέτο κοτόπουλου, χωρίς πέτσα.
- ½ κουταλιά σούπας ελαιόλαδο.
- 2 κουταλιές σούπας χυμό λεμονιού.
- 2 λιωμένες σκελίδες σκόρδο.
- 1 κουταλιά ψιλοκομμένο, φρέσκο μαϊντανό.
- ½ κουταλάκι ρίγανη.
- 1 κουταλάκι αλάτι.
- 10 κομμάτια φύλλο κρούστας του εμπορίου.
- 3 κουταλιές σούπας λιωμένη μαργαρίνη.

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Κόψτε σε πολύ μικρά κομμάτια το κοτόπουλο. Αναμίξτε το λάδι, το χυμό λεμονιού, το σκόρδο, τον μαϊντανό, τη ρίγανη και το αλάτι μέσα σε ένα μπολ. Προσθέστε το κοτόπουλο και ανακατέψτε το καλά για να σκεπαστεί με το μίγμα. Σκεπάστε το και βάλτε το στο ψυγείο τουλάχιστον για 1 ώρα. Προθερμαίνετε τον φούρνο στους 175 βαθμούς. Αλείψτε ένα φύλλο με λίγη μαργαρίνη. Τοποθετείστε δεύτερο φύλλο από πάνω. Κόψτε το σε 5 κοντές λωρίδες, σταυρωτά με ένα κοφτερό μαχαίρι. Τοποθετείστε ένα κουταλάκι από την γέμιση με το κοτόπουλο κατά στην όκηρ κάθε λωρίδας. Τυλίξτε το με την υπόλοιπη λωρίδα. Η γέμιση φουσκώνει στο ψήσιμο, γι' αυτό μην το τυλίξετε σφικτά. Βάλτε τα κοτοπιτάκια σε λαδόκολλα. Επανάλαβατε την ίδια διαδικασία και με τα υπόλοιπα φύλλα. Αλείψτε το κάθε κομμάτι με την υπόλοιπη μαργαρίνη πριν από το ψήσιμο. Ψήνονται επί 15-20 λεπτά.

25 κοτοπιτάκια



Σούπα λαχανικών

Σύσταση μίας μερίδας

Θερμίδες:	129
Πρωτεΐνες γρ.:	4.9
Λίπος γρ.:	2.5
Υδατάνθρακες γρ.:	21.8
Χοληστερίνη mg:	0

Μερίδα 10, περίπου
1 φλιτζάνι ανά μερίδα

ΥΛΙΚΑ

- 100 γρ. κρεμμύδι, κομμένο σε φέτες.
- 300 γρ. καρότα, κομμένα σε ροδέλες.
- 1 κιλό πατάτες, ξεφλουδισμένες και κομμένες σε κύβους.
- 3 κοτσάνια ψιλοκομμένο σέλινο.
- 200 γρ. κολοκύθια, κομμένα σε κύβους.
- 1 κουταλάκι αλάτι.
- Λίγο τριμμένο μαύρο πιπέρι.
- 2 φύλλα δάφνης.
- 1/4 φλιτζανιού ψιλοκομμένο φρέσκο μαϊντανό.
- 2 κύβους ζωμό κότας.
- 10 κοφτές κουταλιές τριμμένη παρμεζάνα.

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Ανακατέψτε σε μία μεγάλη κατσαρόλα με μπόλικο νερό το κρεμμύδι, τα καρότα, τις πατάτες, το σέλινο, τα κολοκυθάκια, το αλάτι, το πιπέρι, τα φύλλα δάφνης και τον μαϊντανό. Μόλις αρχίσει να βράζει, προσθέστε και τους κύβους κότας. Αφήστε το φαγητό να βράση 5 λεπτά και χαμηλώστε την φωτιά, αφήνοντας το σκεπασμένο, για 1 περίπου ώρα.

Σερβίρεται ζεστή, ανακατεμένη κάθε μερίδα με 1 κουταλιά σούπας παρμεζάνα.

Κοτόσουπα με σπανάκι

Σύσταση μίας μερίδας

Θερμίδες:	30
Πρωτεΐνες γρ.:	0.6
Λίπος γρ.:	2.0
Υδατάνθρακες γρ.:	2.5
Χοληστερίνη mg:	0

Μερίδες 2

ΥΛΙΚΑ

- 2½ φλιτζάνια νερό.
- 1 κύβος ζωμό κότας.
- 2 κουταλάκια χυμό λεμονιού.
- 1/4 κουταλάκι ξερό θυμάρι, τριμμένο.
- 4 φύλλα σπανάκι, ξεπλυμένα και χοντροκομμένα.
- Το κοτσάνι από 1 φρέσκο κρεμμυδάκι, ψιλοκομμένο.

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Βάζετε σε μία μικρή κατσαρόλα το νερό, τον χυμό λεμονιού και το θυμάρι. Όταν το νερό ζεσταθεί, διαλύετε μέσα τον κύβο του ζωμού κότας και τα αφήνετε να βράσουν για 10 λεπτά. Βάλτε σε κάθε ένα από τα 2 πιάτα σούπας τα φύλλα σπανάκι ωμά και σερβίρετε από πάνω τη ζεστή σούπα. Γαρνίρετε με το κρεμμυδάκι, και σερβίρετε αμέσως.

Φασολάδα

Σύσταση μιας μερίδας

Θερμίδες:	371
Πρωτεΐνες γρ.:	15.2
Λίπος γρ.:	11.7
Υδατάνθρακες γρ.:	51.3
Χοληστερίνη mg:	0

ΥΛΙΚΑ

- 250 γρ. άσπρα ξερά Φασόλια.
- 3 κουταλιές σούπας ελαιόλαδο.
- 100 γρ. καρότα κομμένα σε ροδέλες.
- 100 γρ. χονδροκομμένο κρεμμύδι.
- 50 γρ. σέλινο.
- 150 γρ. πατάτα κομμένη σε μικρούς κύβους.
- 200 γρ. αποφλοιωμένα ντοματάκια κονσέρβας.
- Αλάτι και 15 κόκκους χονδρό πιπέρι.

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Μουλιάζετε από το προηγούμενο βράδυ τα φασόλια σε άφθονο νερό στο οποίο έχετε προσθέσει και λίγη σόδα. Βράζετε τα φασόλια με καθαρό νερό και όταν έχουν μισοβράσει αποχύνετε το νερό και προσθέτετε 4 ποτήρια κρύο, τα χορταρικά, την πατάτα, το πιπέρι και την ντομάτα. Όταν το φαγητό είναι σχεδόν έτοιμο, προσθέτετε το λάδι και το αλάτι.

Μερίδες 4

Φακές σούπα

Σύσταση μιας μερίδας

Θερμίδες:	324
Πρωτεΐνες γρ.:	16.1
Λίπος γρ.:	11.3
Υδατάνθρακες γρ.:	39.5
Χοληστερίνη mg:	0

ΥΛΙΚΑ

- 250 γρ. άφες ξερές φακές.
- 200 γρ. ξερό κρεμμύδι κομμένο σε ροδέλες.
- 4 λιωμένες σκελίδες σκόρδο.
- 3 κουταλιές σούπας κρασόξυδο.
- 100 γρ. αποφλοιωμένα ντοματάκια κονσέρβας.
- 3 κουταλιές σούπας ελαιόλαδο.
- Αλάτι και 10 κόκκους μαύρο χονδρό πιπέρι.

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Βράζετε τις φακές με άφθονο νερό και όταν έχουν μισοβράσει αποχύνετε το νερό και προσθέτετε 4 ποτήρια κρύο, το κρεμμύδι, το σκόρδο, το πιπέρι και την ντομάτα. Όταν το φαγητό είναι σχεδόν έτοιμο, προσθέτετε το λάδι, το ξύδι και το αλάτι.

Μερίδες 4

Χορτόσουπα**Σύσταση μίας μερίδας**

Θερμίδες:	100
Πρωτεΐνες γρ.:	4.2
Λίπος γρ.:	0.6
Υδατάνθρακες γρ.:	19.2
Χοληστερίνη mg:	15

ΥΛΙΚΑ

- 100 γρ. καρότα.
- 50 γρ. σέλινο.
- 100 γρ. μανιτάρια.
- 100 γρ. ξερά κρεμμύδια.
- 150 γρ. πατάτες.
- 200 γρ. φρέσκιες ντομάτες.
- 100 γρ. πατζάρια με τα φύλλα τους.
- 200 γρ. κολοκύθια.
- 2 κύβους ζωμό βοδινού.
- 15 κόκκους χοντρό πιπέρι.
- 1 πρέζα σαφράνι.

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Καθαρίζετε και πλένετε καλά τα χορταρικά. Τα βράζετε (χωρίς αλάτι) επί 40-50 λεπτά σε 6 φλιτζάνια νερό. Περνάτε τα βρασμένα πια χορταρικά από τον μύλο των χόρτων ή από χοντρό τρίφτη, και τα ξαναβάζετε στο ζουμί τους μαζί με τους κύβους του βοδινού, το πιπέρι και το σαφράνι. Βράζετε το μίγμα επί 10 ακόμη λεπτά.

Μερίδες 4

Μινεστρόνε**Σύσταση μίας μερίδας**

Θερμίδες:	384
Πρωτεΐνες γρ.:	15.8
Λίπος γρ.:	9.5
Υδατάνθρακες γρ.:	58.8
Χοληστερίνη mg:	2

ΥΛΙΚΑ

- 1 φλιτζάνι τσαγιού βρασμένα ξερα φασόλια.
- 200 γρ. σρακά.
- 1 φλιτζάνι βρασμένο κοφτό μακαρονάκι.
- 200 γρ. πατάτες κομμένες σε μικρούς κύβους.
- 400 γρ. ώριμες ντομάτες κομμένες σε κύβους.
- 2 κουτ. σούπας ελαιόλαδο.
- 100 γρ. ψιλοκομμένο κρεμμύδι.
- 3 σκελίδες λιωμένο σκόρδο.
- 200 γρ. καρότα κομμένα σε ραβόλες.
- 2 κατσάνια ψιλοκομμένο σέλινο.
- 2 κουτ. σούπας παρμεζάνα τριμμένη.
- 1 κουτ. γλυκού πιπέρι καγιέν και 10 κόκκους χοντρό πιπέρι.
- Αλάτι.
- 8 ποτήρια νερό.

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Ζεστάνετε σε μια βαθιά κατσαρόλα το ελαιόλαδο και σοτάρετε σ' αυτά το κρεμμύδι, το σκόρδο, τα καρότα, και το σέλινο. Μόλις μαραθούν, προσθέτετε το νερό, τις πατάτες, τις ντομάτες, τον σρακά, το πιπέρι και το αλάτι. Σιγοβράζετε το μίγμα επί 30 περίπου λεπτά. Μετά προσθέτετε τα (βρασμένα ήδη) φασόλια, το μακαρονάκι και την παρμεζάνα και αφήνετε το φαγητό να βράσει 5-10 λεπτά. Προσθέτετε κι άλλο νερό, αν θέλετε η σούπα να γίνει πιο αραιή.

Μερίδες 4

Μαγειρίτσα

Σύσταση μίας μερίδας

Θερμίδες:	350
Πρωτεΐνες γρ.:	34.0
Λίπος γρ.:	11.2
Υδατάνθρακες γρ.:	28.0
Χοληστερίνη mg:	205

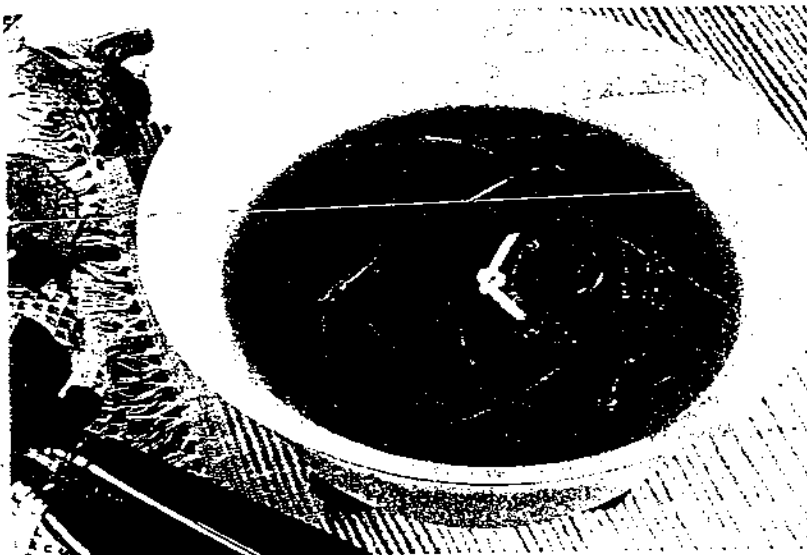
Μερίδες 6

ΥΛΙΚΑ

- Συκαταριά και έντερα αρνιού (καθαρισμένη εντελώς από τα λίπη και τα γλυκάδια) συνολικού βάρους 800 γρ.
- 2 κουτ. σούπας ελαιόλαδο.
- 500 γρ. φρέσκα κρεμμυδάκια.
- 3 κοτσάνια άνηθο.
- 1½ φλιτζάνι ρύζι.
- 2 κοτσάνια μαιντανό.
- 30 φύλλα μαρούλι.
- 1 αυγό ολόκληρο και τα ασπράδια από 2 αυγά.
- 2 λεμόνια.
- 2 κουτ. γλυκού αλάτι.
- 1 κουτ. γλυκού πιπέρι.
- 8 φλιτζάνια νερό.

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Πλένετε καλά τη συκαταριά και το έντερα. Βράζετε σε μια κατασρόλα νερό και τα ζεματάτε για 3-4 λεπτά. Χύνετε το νερό και κόβετε σε μικρά κομμάτια όλα τα εντόσθια, αφού πρώτα κρυώσουν. Ψιλοκόβετε το μαρούλι, τον άνηθο, το μαιντανό και τα κρεμμυδάκια. Ζεσταίνετε σε μια κατασρόλα το λάδι και κοκκινίζετε μέσα σ' αυτό τα κρεμμυδάκια, τα εντόσθια και τον άνηθο. Προσθέτετε το αλάτι, το πιπέρι, το μαρούλι και το νερό και βράζετε το μίγμα 40 λεπτά. Κατόπιν προσθέτετε το ρύζι και αφήνετε τη μαγειρίτσα να βρασει 12 περίπου ακόμα λεπτά. Φτιάχνετε αυγολέμονο με τα 3 ασπράδια, τον 1 κρόκο και τα 2 λεμόνια και βένετε μ' αυτό την σούπα. Ψεθίζετε: αραπαλισμένη με το ψιλοκομμένο μαιντανό.



Αρακάς λαδερός

Σύσταση για 1 μερίδα

Θερμίδες:	270
Πρωτεΐνες γρ.:	11.6
Λίπος γρ.:	11.2
Υδατάνθρακες γρ.:	30.7
Χοληστερίνη mg:	0

ΥΛΙΚΑ

- 1 κιλό αρακά φρέσκο ή κατεψυγμένο.
- 1 καρότο κομμένο σε ροδέλες.
- 2 μικρά ξερά κρεμμύδια κομμένα σε λεπτές φέτες.
- 2 σκελίδες λιωμένο σκόρδο.
- 1 ματσάκι μαϊντανό.
- 1 κουτ. γλυκού αλάτι.
- 20 κόκκους μαύρο πιπέρι.
- 4 κουταλιές σούπας ελαιόλαδο.
- 1 φλιτζάνι τσαγιού χυμό ντομάτας.

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Σοτάρετε με το λάδι το κρεμμύδι, τα καρότα, το σκόρδο και τον ψιλοκομμένο μαϊντανό για 3-4 λεπτά. Προσθέτετε μετά το αλάτι, το πιπέρι, τον αρακά και τον χυμό της ντομάτας, μαζί με ½ φλιτζάνι νερό. Σκεπάζετε την κατσαρόλα και αφήνετε το φαγητό να ψηθεί για 60-80 λεπτά σε χαμηλή φωτιά.

Μερίδες 6

Φασολάκια λαδερά

Σύσταση για 1 μερίδα

Θερμίδες:	217
Πρωτεΐνες γρ.:	4.4
Λίπος γρ.:	14.6
Υδατάνθρακες γρ.:	17.1
Χοληστερίνη mg:	0

ΥΛΙΚΑ

- 1 κιλό φασολάκια φρέσκα ή κατεψυγμένα.
- 4 κουτ. σούπας ελαιόλαδο.
- 2 ξερά κρεμμύδια κομμένα σε λεπτές φέτες.
- 2 σκελίδες λιωμένο σκόρδο.
- 1 ματσάκι μαϊντανό ψιλοκομμένο.
- 300 γρ. ώριμες ντομάτες.
- 2 κοφτά κουταλάκια γλυκού αλάτι.
- 20 κόκκους μαύρο πιπέρι.

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Σοτάρετε στην αρχή τα κρεμμύδια με το λάδι μέχρι να μαραθούν. Προσθέτετε μετά το σκόρδο, το μαϊντανό, τις ντομάτες ξεφλουδισμένες και ψιλοκομμένες, το αλάτι και το πιπέρι. Τα σοτάρετε όλα μαζί άλλα 2 λεπτά και μετά προσθέτετε τα φασολάκια, και 1 φλιτζάνι νερό. Τα ανακατεύετε όλα μαζί, σκεπάζετε την κατσαρόλα και αφήνετε το φαγητό να ψηθεί σε χαμηλή φωτιά για 50-80 λεπτά.

Μερίδες 4

Ρύζι με αρακά

Σύσταση μίας μερίδας

Θερμίδες:	450
Πρωτεΐνες γρ.:	12.3
Λίπος γρ.:	8.0
Υδατάνθρακες γρ.:	82.3
Χοληστερίνη mg:	0

Μερίδες 6

ΥΛΙΚΑ

- 500 γρ. ρύζι για πιλάφι.
- 500 γρ. καθαρισμένο αρακά, φρέσκο ή κατεψυγμένο.
- 300 γρ. φρέσκα ψιλοκομμένο κρεμμυδάκια.
- 2 κουταλιές γλυκού ψιλοκομμένο άνηθο.
- 1 κοφτή κουταλιά αλάτι.
- ½ κουταλιά γλυκού άσπρο πιπέρι.
- 1 κουταλιά γλυκού πάπρικα.
- 5 σταγόνες ταμπάσκο.
- 2 κουταλιές σούπας ελαιόλαδα.
- 2 κουταλιές σούπας μαργαρίνη μαλακή.

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Βάζετε σε κατσαρόλα να ζεσταθεί το λάδι με την μαργαρίνη. Προσθέτετε τα κρεμμυδάκια και τα μπαχαρικά και αφήνετε να σοταρισθούν για 5 λεπτά περίπου. Στη συνέχεια προσθέτετε τον αρακά και 5 γεμάτα φλιτζάνια νερό και τα αφήνετε να βράσουν για 10 λεπτά. Τελευταία, προσθέτετε το ρύζι και το αφήνετε να βράσει 15 ακόμα λεπτά ή τόσο ώστε να γίνει όσο μαλακό εσείς προτιμάτε.

Αγκινάρες με σάλτσα μουστάρδας

Σύσταση για 1 μερίδα

Θερμίδες:	240
Πρωτεΐνες γρ.:	5.6
Λίπος γρ.:	14.9
Υδατάνθρακες γρ.:	17.8
Χοληστερίνη mg:	0

Μερίδες 4

ΥΛΙΚΑ

- 800 γρ. καρδιές αγκινάρας φρέσκιες ή κατεψυγμένες.
- ½ φλιτζάνι λευκό ξηρό κρασί.
- 2 κουταλιές σούπας χυμό λεμονιού.
- 2 σκελίδες λιωμένο σκόρδο.
- 1 κουτ. γλυκού σκόνη μουστάρδα.
- 2 κουτ. του γλυκού ψιλοκομμένο μαϊντανό.
- 4 κουτ. σούπας ελαιόλαδο.
- Μαύρο πιπέρι.

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Βράζετε τις αγκινάρες και τις σουρώνετε. Σε μια κατσαρόλα βάζετε το κρασί, το σκόρδο, το λεμόνι, το λάδι και τη σκόνη μουστάρδας. Τα σκεπάζετε και τα αφήνετε να σιγοβράσουν για 15 λεπτά. Περιχύνετε προσεκτικά τις αγκινάρες με την σάλτσα και τις γαρνίρετε με μαϊντανό.

Σπανάκι σουφλέ

Σύσταση για 1 μερίδα

Θερμίδες:	253
Πρωτεΐνες γρ.:	15.6
Λίπος γρ.:	14.1
Υδατάνθρακες γρ.:	15.8
Χοληστερίνη mg:	74

Μερίδες 4

ΥΛΙΚΑ

- 700 γρ. σπανάκι φρέσκο ή κατεψυγμένο.
- 3 κουταλιές σούπας ελαιόλαδο.
- 1½ κουταλιά σούπας αλεύρι.
- ½ φλιτζάνι αποβουτυρωμένο γάλα.
- 3 φρέσκα κρεμμύδια φιλοκομμένα.
- 1 αυγό ολόκληρο και 5 ασπράδια αυγών.
- 4 κουταλιές σούπας τυρί παρμεζάνα σε τρίμα.
- ½ κουταλιά γλυκού άσπρο πιπέρι.
- 1 κουταλιά γλυκού αλάτι.

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Σε τηγάνι ζεσταίνετε το λάδι, το ανακατεύετε με το αλεύρι και προσθέτετε το γάλα. Ρίχνετε στο μίγμα το σπανάκι, το κρεμμύδι, πιπέρι και αλάτι.

Χτυπάτε τα αυγά μαρέγκα και τα ανακατεύετε με το σπανάκι. Βάζετε το μίγμα σε ταψί ή πυρέξ, το πασπαλίζετε με την παρμεζάνα και το ψήνετε σε μέτριο φούρνο για 35 λεπτά. Τρώγεται ζεστό.

Μαυρομάτικα φασόλια πικάντικα

Σύσταση μίας μερίδας

Θερμίδες:	378
Πρωτεΐνες γρ.:	19.8
Λίπος γρ.:	8.5
Υδατάνθρακες γρ.:	55.5
Χοληστερίνη mg:	6

Μερίδες 6

ΥΛΙΚΑ

- 500 γρ. μαυρομάτικα φασόλια.
- 100 γρ. μπέικον άπαχο κομμένο σε μικρά κομμάτια.
- 200 γρ. κρεμμύδια ξερά, ξυσμένα σε χοντρό τρίφτη.
- 100 γρ. σέλινο.
- 1 δαφνόφυλλο.
- πιπέρι και αλάτι.
- 2 κουτ. σούπας πελτέ ντομάτας.

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Πλένουμε τα φασόλια και τα μουσκεύουμε 1 περίπου ώρα σε άφθονο νερό που έχουμε προσθέσει λίγη σόδα. Τα στραγγίζουμε, τα βάζουμε σε βαθιά κατσαρόλα και τα σκεπάζουμε με νερό. Αφού προσδέσουμε τα υπόλοιπα υλικά, τα βράζουμε μέχρι να μαλακώσουν πολύ, γύρω στις 3 ώρες.

Μπάμιες λαδερές

Σύσταση μίας μερίδας

Θερμίδες:	170
Πρωτεΐνες γρ.:	4.1
Λίπος γρ.:	9.7
Υδατάνθρακες γρ.:	16.5
Χοληστερίνη mg:	0

Μερίδες 6

ΥΛΙΚΑ

- 1 κιλό μπάμιες.
- 300 γρ. κρεμμύδια περασμένα από χοντρό τρίφτη.
- 300 γρ. ώριμες ψιλοκομμένες ντομάτες.
- 1 φλιτζάνι τσαγιού ξύδι.
- 2 λιωμένες σκελίδες σκόρδο.
- 4 κουταλιές γλυκού ψιλοκομμένο μαϊντανό.
- 1 κοφτή κουταλιά αλάτι.
- 1 κουταλιά γλυκού μαύρο πιπέρι.
- 4 κουταλιές σούπας ελαιόλαδο.

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Καθαρίζετε τις μπάμιες γύρω-γύρω στο κοτσανάκι τους, τις βάζετε σε μία λεκάνη και τις σκεπάζετε με το ξύδι, λίγο αλάτι και λίγο νερό και τις αφήνετε για 1-1½ ώρα. Σοτάρετε τα κρεμμύδια και το σκόρδο με το λάδι σε μέτρια φωτιά, προσθέτετε τις μπάμιες αφού τις στραγγίζετε και τις αφήνετε 5 λεπτά να μαραθούν. Στη συνέχεια, ανακατεύοντας αργά, προσθέτετε την ντομάτα, το μαϊντανό, αλάτι, πιπέρι, το ανάλογο νερό και αφήνετε να βράσουν όλα μαζί επί 1 ώρα περίπου.

Πατάτες φούρνου

Σύσταση

Θερμίδες:	160
Πρωτεΐνες γρ.:	3.2
Λίπος γρ.:	4.8
Υδατάνθρακες γρ.:	26.0
Χοληστερίνη mg:	0

Μερίδα 1

ΥΛΙΚΑ

- 150 γρ. πατάτες.
- 1 κουτ. γλυκού ελαιόλαδο.
- 1 κουταλιά γλυκού λεμόνι.
- Αλάτι-Πιπέρι.

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Καθαρίζετε τις πατάτες και τις κόβετε σε μακριές φέτες πάχους 1 εκ. περίπου. Στεγνώνετε καλά τις κομμένες πατάτες πάνω σε χαρτοπετσέτες και κατόπιν τις πασπαλιζείτε με το λάδι, το λεμόνι, το αλάτι και το πιπέρι. Τις απλώνετε, σε μονή στρώση, σ' ένα ταψάκι. Τις ψήνετε στο φούρνο στους 240 βαθμούς, για 40-45 λεπτά. Περιοδικά τις γυρνάτε για να κοκκινίσουν απ' όλες τις πλευρές.

Χταπόδι ραγού**Σύσταση μίας μερίδας**

Θερμίδες:	222
Πρωτεΐνες γρ.:	25.3
Λίπος γρ.:	8.6
Υδατάνθρακες γρ.:	10.8
Χοληστερίνη mg:	129

ΥΛΙΚΑ

- 600 γρ. χταπόδι φρέσκο ή κατεψυγμένο κομμένο σε μικρά κομμάτια.
- 2 κουτ. σούπας ελαιόλαδο.
- 250 γρ. ξυστό κρεμμύδι.
- 500 γρ. ψιλοκομμένες ντομάτες, φρέσκιες ή κονσέρβας
- ½ κουτ. γλυκού ασπρο πιπέρι.
- 1 κουτ. σούπας κοκκίνο ξηρό κρασί.

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Κοκκινίζουμε ελαφρά το κρεμμύδι με το λάδι και μετά προσθέτουμε το χταπόδι, τις ντομάτες, το κρασί και το πιπέρι. Ψήνουμε το μίγμα σε χαμηλή φωτιά 60-70 λεπτά με σκεπαστή την κατσαρόλα. Κατόπιν την ανοίγουμε και αφήνουμε το φαγητό να σιγοβράσει μέχρι να πιει το ζουμί του.

Μερίδες 4

**Καλαμαράκια
κοκκινιστά****Σύσταση**

Θερμίδες:	240
Πρωτεΐνες γρ.:	21.4
Λίπος γρ.:	11.5
Υδατάνθρακες γρ.:	12.6
Χοληστερίνη mg:	76

ΥΛΙΚΑ

- 150 γρ. καλαμαράκια φρέσκα ή κατεψυγμένα.
- 100 γρ. φρέσκια ώριμη ντομάτα ξυστή.
- 50 γρ. ξερό κρεμμύδι ξυστό.
- 2 κουταλιές γλυκού λάδι.
- 1 κουταλιά γλυκού ψιλοκομμένο μαϊντανό.
- Αλάτι και πιπέρι.

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Μαραίνετε 2-3 λεπτά το κρεμμύδι με το λάδι. Προσθέτετε τα καλαμαράκια κομμένα σε φέτες, τη ντομάτα, τον μαϊντανό και το αλατοπίπερο. Βράζετε το φαγητό σε χαμηλή φωτιά 60-70 λεπτά.

Μπορείτε να αντικαταστήσετε τα καλαμαράκια με σουπιές.

Μερίδα 1

ΨΑΡΙΑ-ΘΑΛΑΣΣΙΝΑ

Γαρίδες σαγανάκι

Σύσταση

Θερμίδες:	160
Πρωτεΐνες γρ.:	26.4
Λίπος γρ.:	1.5
Υδατάνθρακες γρ.:	10.2
Χοληστερίνη mg:	150.0

ΥΛΙΚΑ

- 100 γρ. γαρίδες χωρίς το κέλυφος.
- ½ κουτ. γλυκού σκόνη μουστάρδας.
- 1 σκελίδα σκόρδο.
- 100 γρ. ψιλοκομμένες ντομάτες, φρέσκιες ή κονσέρβας.
- ½ κρεμμύδι ξυστό.
- 1 κουτ. σούπας άσπρο ξηρό κρασί.
- Αλάτι, άσπρο πιπέρι, μαϊντανό.

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Κοκκινίζουμε τις γαρίδες 3-4 λεπτά σε αντικολλητικό τηγάνι και τις "σβήνουμε" με το κρασί. Προσθέτουμε αμέσως τη μουστάρδα, το σκόρδο, το κρεμμύδι και το αλατοπίπερο. Ψήνουμε το μίγμα 5 λεπτά με σκεπασμένο το τηγάνι σε σιγανή φωτιά. Προσθέτουμε κατόπιν τη ντομάτα και το βράζουμε άλλα 10 λεπτά. Σερβίρετε πασπαλισμένο με μαϊντανό, κατά προτίμηση ζεστό.

Μερίδα 1

Μύδια με σπανάκι

Σύσταση μίας μερίδας

Θερμίδες:	215
Πρωτεΐνες γρ.:	14.4
Λίπος γρ.:	10.6
Υδατάνθρακες γρ.:	15.4
Χοληστερίνη mg:	20

ΥΛΙΚΑ

- 1½ κιλό σπανάκι φρέσκο ή κατεψυγμένο, χοντροκομμένο.
- 700 γρ. φρέσκα μύδια με το κέλυφος.
- 3 κουταλιές γλυκού ψιλοκομμένο άνηθο.
- 1 κουταλιά γλυκού μαϊντανό.
- 2 λιωμένες σκελίδες σκόρδο.
- 2 ξηρά κρεμμύδια ξυσμένα.
- 1 κοφτή κουταλιά αλάτι.
- 1 κουταλιά γλυκού άσπρο πιπέρι.
- 4 κουταλιές σούπας ελαιόλαδο.

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Καθαρίζετε εξωτερικά τα μύδια με σύρμα ψιλό για να φύγει ή άμμος και τα ξεπλένετε καλά. Βάζετε σε μια κατσαρόλα το κρεμμύδι να μαραθεί με το λάδι για 5 λεπτά σε μέτρια φωτιά. Προσθέτετε ανακατεύοντας τα μύδια και το σκόρδο, τον άνηθο, τον μαϊντανό και τέλος το σπανάκι πολύ καλά πλυμένο και χονδροκομμένο. Αφήνετε να βράσουν 25 - 30 λεπτά. Τρώγεται ζεστό.

Μερίδες 6

Ψάρι γεμιστό

Σύσταση μίας μερίδας

Θερμίδες:	334
Πρωτεΐνες γρ.:	47.5
Λίπος γρ.:	12.2
Υδατάνθρακες γρ.:	5.4
Χοληστερίνη mg:	100

ΥΛΙΚΑ

- 1 μεγάλο ψάρι, 1.5 κιλό, καθαρισμένο από λέπια, εντόσθια και κεφάλι.

ΓΙΑ ΤΗ ΓΕΜΙΣΗ

- 1 κουταλιά σούπας ελαιόλαδο.
- 100 γρ. φιλοκομμένο κρεμμύδι.
- 100 γρ. φρέσκα μανιτάρια, κομμένα σε φέτες.
- 1 κουταλιά σούπας φιλοκομμένο μαϊντανό.
- 1 κουταλιά άνηθο.
- 2 κουταλιές σούπας ψιχουλα ψωμιού.
- ½ κουταλάκι αλάτι.
- Λίγο φρεσκοτριμμένο μαύρο πιπέρι.
- ½ λεμόνι.
- ½ φλιτζάνι άσπρο ξηρό κρασί.

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Προθερμαίνετε τον φούνο στους 180 βαθμούς. Πλύνετε το ψάρι, το στεγνώνετε και χαρακίζετε την κοιλιά του για να δοθεί μέρα την γεμισή. Επισμασία της γέμισης: Ζεσταίνετε το λάδι σε αντικολλητικό σκεύος και ασταράτε το κρεμμύδι για 2-3' μέχρι να ροδίσει. Προσδέτετε τα μανιτάρια και ασταράτε για ακόμη 3'. Τα καταβάζετε από την φρυά. Προσδέτετε τον μαϊντανό, τον άνηθο, τα ψιχουλα ψωμιού, αλάτι και πιπέρι. Σπύζετε τον μεγάλο λεμονίου στην γέμιση και το αφήνετε να κρυώσει μέχρι να απορροφήσουν τα ψιχουλα τον χυμό του λεμονίου. Αναμειξετε μια λαδόκολλα με ελαιόλαδο στο επάνω τόσο μεγάλη ώστε να ροδίσει να να πιμξτε και να κλείσετε καλά όλα τα γεμιστά ψαρι. Τοποθετείτε το ψαρι στο κέντρο του αλουμιναχέστου και δοξέτε την γέμιση στην κοιλιά του που το ασταράτε. Χρησιμοποιήστε ροζέτες κλαίρες για να παραμεινεί κλειστή η κοιλιά του ψαριού και να μην ρυτίει η γέμιση. Ραντίστε το ψαρι με το κρασί. Αφήστε το ψαρι προσεκτικά ώστε να μην ζυγουν οι χυμοί και ο σπύρος. Το ψήνετε για 1-1½ ώρα. Ψεφάρεται το ψαρι ολοκληρω σε μία πιπέτα χρησιμοποιήστε με φρεσκο λεμονίου και μαϊντανό.

Μερίδες 6

Ψάρι ποσέ

Σύσταση για 1 μερίδα

Θερμίδες:	142
Πρωτεΐνες γρ.:	31.3
Λίπος γρ.:	1.4
Υδατάνθρακες γρ.:	1.1
Χοληστερίνη mg:	100

ΥΛΙΚΑ

- 800 γρ. φιλέτο ψαριού, φρέσκο ή κατεψυγμένο.
- 1 μικρό χοντροκομμένο καρότο.
- 1 κοτσάνι χοντροκομμένο σέλινο.
- 1 μικρό κρεμμύδι χοντροκομμένο.
- 2 κουταλιές σούπας ξύδι.
- 10 κόκκους μαύρο πιπέρι.
- 1 φύλλο δάφνης.

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Βάζετε στον πάτο καθαρό-λας τα λαχανικά, το ξύδι, τους κόκκους πιπέρι και το δαφνόφυλλο. Τοποθετείτε από πάνω το ψάρι και προσδέτετε κρύο νερό ώστε να το καλύψει. Αφήστε να σιγοβράσει (περίπου 15') μέχρι το ψάρι να γίνει στέρεο και οδιαφ-νές.

Τοποθετείτε το ψάρι σε πιπέ-λα με την βοήθεια σπάτουλας. Αφήστε το για λίγα λεπτά και στραγγίξτε ότι νερό αφήσει.

Μερίδες 4

Πιλάφι με μύδια**Σύσταση για 1 μερίδα**

Θερμίδες:	473
Πρωτεΐνες γρ.:	17
Λίπος γρ.:	11.6
Υδατάνθρακες γρ.:	75.2
Χοληστερίνη mg:	75

ΥΛΙΚΑ

- 1½ φλιτζάνι ωμό ρύζι.
- 200 γρ. μύδια κατεψυγμένα ή κονσέρβας.
- 2 ½ φλιτζάνια ζεστό νερό.
- 3 κουταλιές σούπας ελαιόλαδο.
- 150 γρ. ξερό κρεμμύδι.
- 2 λιωμένες σκελίδες σκόρδο.
- 300 γρ. φρέσκιες ντομάτες ψιλοκομμένες.
- 2 κοτσάνια άνηθο.
- 1 κουτ. γλυκού αλάτι.
- 1 κουτ. γλυκού πιπέρι.

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Κοκκινίζετε ελαφρά στο λάδι το κρεμμύδι χοντροκομμένο, το σκόρδο, τον άνηθο ψιλοκομμένο και το ρύζι. Προσθέτετε το ζεστό νερό, το αλάτι τη ντομάτα και το πιπέρι. Βράζετε το μείγμα 5 λεπτά και προσθέτετε τα μύδια ανακατεύοντας ελαφρά. Συνεχίζετε το βράσιμο 3-5 λεπτά ακόμα. (Ο χρόνος βρασμού του ρυζιού εξαρτάται βασικά από τα γούστα σας).

Μερίδες 4

Πιλάφι με γαρίδες**Σύσταση για 1 μερίδα**

Θερμίδες:	472
Πρωτεΐνες γρ.:	19.6
Λίπος γρ.:	11.5
Υδατάνθρακες γρ.:	72.4
Χοληστερίνη mg:	75

ΥΛΙΚΑ

- 1½ φλιτζάνι ρύζι ωμό.
- 200 γρ. γαρίδες, ωμές ξεφλουδισμένες.
- 2½ φλιτζάνια ζεστό νερό.
- 3 κουτ. σούπας ελαιόλαδο.
- 100 γρ. ξερό κρεμμύδι ξυστό.
- 200 γρ. φρέσκιες, ψιλοκομμένες, ώριμες ντομάτες.
- 2 κοτσάνια ψιλοκομμένο μαϊντανό.
- 1 κουτ. γλυκού αλάτι.
- ½ κουτ. γλυκού άσπρο πιπέρι.

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Κοκκινίζετε ελαφρά στο λάδι, το κρεμμύδι, το μαϊντανό και το ρύζι. Προσθέτετε το ζεστό νερό, τη ξυσμένη ντομάτα, το αλάτι και το πιπέρι. Βράζετε το μίγμα 5 λεπτά και προσθέτετε τις γαρίδες. Συνεχίζετε το βράσιμο άλλα 3-5 λεπτά. (Ο χρόνος βρασμού εξαρτάται από το γούστο σας).

Μερίδες 4

ΨΑΡΙΑ-ΘΑΛΑΣΣΙΝΑ

Ψάρι φούρνου με σάλτσα σαφράνι

Σύσταση μίας μερίδας

Θερμίδες:	343
Πρωτεΐνες γρ.:	32.6
Λίπος γρ. :	17.2
Υδατάνθρακες γρ.:	14.4
Χοληστερίνη mg:	68

ΥΛΙΚΑ

- 1 κιλό ψάρι φέτα.
- 200 γρ. καρότα φιλοκομμένα.
- 200 γρ. σέλινο.
- 200 γρ. κρεμμύδια χονδροκομμένα.
- 2 κουτ. γλυκού κόρν-φλάουερ.
- 4 κουταλιές σούπας ελαιόλαδο.
- 6 κουταλιές σούπας χυμό λεμονιού.
- 1 κοφτή κουταλιά αλάτι.
- 1/2 κουταλιά γλυκού άσπρο πιπέρι.
- 1/2 κουταλιά γλυκού σαφράνι.

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Καθαρίζετε το ψάρι και το χωρίζετε σε 6 μερίδες. Το αλατοπιπερώνετε και το τοποθετείτε σε ένα μέτριο ταψί περιχύνοντας το με το χυμό λεμονιού και 2 κουταλιές γλυκού ελαιόλαδο. Προσθέτετε τα χορταρικά και ανάλογο νερό, σκεπάζετε το ταψί με μία λαδόκολλα και ψήνετε σε μέτριο φούρνο για 25 λεπτά. Αφού ψηθεί το ψάρι, στραγγίζετε το μισό ζουμί σε ένα καθαρόλακι, αφήνετε το ζουμί να πάρει μια βράση, διαλύετε μέσα το σαφράνι και μετά το δένετε με κόρν-φλάουερ, ανακατεύοντας για να μη σβολιάσει. Σερβίρετε το ψάρι περιχύνοντας το με τη ζεστή σάλτσα και το γαρνίρετε με τα χορταρικά (καρότα σέλινο, κρεμμύδια).

Μερίδες 6

Ψάρι γλώσσα με άσπρη σάλτσα

Σύσταση μίας μερίδας

Θερμίδες:	200
Πρωτεΐνες γρ.:	24
Λίπος γρ. :	8.1
Υδατάνθρακες γρ. :	4.1
Χοληστερίνη mg:	78

ΥΛΙΚΑ

- 600 γρ. φιλέτα γλώσσας κατεψυγμένα.
- 2 κουταλιές σούπας λάδι.
- 2 σκελίδες λιωμένο σκόρδο.
- 2 κουταλιές σούπας φιλοκομμένο μαϊντανό.
- 100 γρ. φιλοκομμένο φρέσκο ή ξηρό κρεμμύδι.
- 1/2 φλιτζάνι ξηρό λευκό κρασί.
- 1/2 κουταλιά γλυκού πιπέρι και 1/2 κουτ. γλυκού αλάτι.
- 1/2 φλιτζάνι νερό.

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Πλένετε τις γλώσσες. Τις αλατίζετε και τις τρίβετε με το μίγμα μαϊντανού, σκόρδου και τη 1 κουταλιά λάδι.

Για τη σάλτσα: σοτάρτε το κρεμμύδι με την άλλη κουταλιά λαδιού, προσθέτετε το κρασί, νερό και πιπέρι και τη βράζετε με ανοικτή κατσαρόλα για 15-20 λεπτά. Ψήνετε τα φιλέτα σε τηφάλ ή στην ψηστιέρα, και τα περιχύνετε με τη σάλτσα.

Μερίδες 4

ΨΑΡΙΑ-ΘΑΛΑΣΣΙΝΑ

Μπουγιαμπέσα

Σύσταση μίας μερίδας

Θερμίδες:	260
Πρωτεΐνες γρ.:	37.2
Λίπος γρ.:	5.2
Υδατάνθρακες γρ.:	16.2
Χοληστερίνη mg:	146.0

Μερίδες 4

ΥΛΙΚΑ

- 700 γρ. ψάρια κατάλληλα για σούπα.
- 100 γρ. γαρίδες (ψαχνό).
- 50 γρ. μύδια (ψαχνό).
- 200 γρ. ψιλοκομμένες ντομάτες, φρέσκιες ή κονσέρβας.
- 200 γρ. πατάτες.
- 1 κατσάνι σέλινό.
- 2 φρέσκα ψιλοκομμένα κρεμμύδια.
- ½ κουταλιά γλυκού σαφράνι.
- 1 κοφτό κουταλάκι αλάτι.
- 1 κουταλιά γλυκού άσπρο πιπέρι.
- 1 κουταλιά σουπας ελαιόλαδο.

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Καθαρίζετε το ψάρι, τα θαλασσινά και τα λαχανικά και τα αφήνετε κατά μέρος. Βάζετε τα λαχανικά ψιλοκομμένα με το λάδι, το αλάτι, το πιπέρι και 5 φλιτζάνια νερό σε κατσαρόλα και τα βράζετε σε χαμηλή φωτιά ώσπου να μαλακώσουν. Προσθέτετε στη σούπα πρώτα το ψάρι και προς το τέλος τις γαρίδες και το μύδια και τα αφήνετε να σιγοβράσουν στην φωτιά 15 λεπτά περίπου. Βγάζετε το ψάρι και σουρώνετε σε ψιλό σουρωτήρι το ζουμί. Ριχνετε το ζουμί πάλι στην κατσαρόλα. Καθαρίζετε πολύ προσεχτικά τα ψάρια από τα κόκαλα, τα κόβετε σε μικρά κομμάτια και τα ξαναβάζετε στην κατσαρόλα να πάρουν μια βράση. Τρίβετε το σαφράν και το προσθέτετε στην σούπα.

Ψάρι Μπακαλιάρος με σούπα αυγολέμονο

Σύσταση μίας μερίδας

Θερμίδες:	410
Πρωτεΐνες γρ.:	34.7
Λίπος γρ.:	15.6
Υδατάνθρακες γρ.:	32.6
Χοληστερίνη mg:	130

Μερίδες 6

ΥΛΙΚΑ

- 1 κιλό μπακαλιάρος εσέσκο ή κατεψυγμένο.
- 1 φλιτζάνι τσαγιάς ζυμύ σούπας.
- 100 γρ. καρότα χονδροκομμένα.
- 100 γρ. σέλινό χονδροκομμένα.
- 200 γρ. κρεμμύδια χονδροκομμένα.
- 6 κουταλιές σουπας χυμό λεμόνι.
- 1 αυγό ολόκληρο και 2 ασπράδια αυγού.
- 1 κουτ. σούπας κόρν-φλάουερ.
- 6 κουταλιές σούπας ελαιόλαδο.
- 1 κουταλιά γλυκού αλάτι.
- 1 κουταλιά γλυκού άσπρο πιπέρι.

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Καθαρίζετε τον μπακαλιάρους τον κόβετε σε 6 μερίδες, τον ξεπλένετε καλά και τον βάζετε σε μια κατσαρόλα. Προσθέτετε τα χόρταρικά (καρότα, σέλινό, κρεμμύδια) το ελαιόλαδο, αλάτι, πιπέρι, το ανάλογο νερό και αφήνετε να βράσουν σε μέτρια φωτιά για 25 λεπτά περίπου. Στραγγίζετε το ζυμύ σε άλλη κατσαρόλα, προσθέτετε το ρύζι και αφήνετε να βράσει ώστε να γίνει σαν σκληρό εσείς θέλετε. Κατόπιν ετοιμάζετε το αυγολέμονο ως εξής: Χτυπάτε τα αυγά προσθέτοντας το χυμό λεμονιού και 2-3 κουταλιές της σούπας ζυμύ. Ριχνετε μέσα στην κατσαρόλα με το ρύζι το αυγολέμονο ανακατεύοντας συνεχώς για 2-3 λεπτά και δένετε σε σιγοβράση στη σούπα με κόρν-φλάουερ. Ξεβράζετε το ψάρι κρύο και τη σούπα ζεστή.

Μακαρόνια Μαρινάρα

Σύσταση μίας μερίδας

Θερμίδες:	366
Πρωτεΐνες γρ.:	16.3
Λίπος γρ.:	9.7
Υδατάνθρακες γρ.:	53.3
Χοληστερίνη mg:	40

Μερίδες 5

ΥΛΙΚΑ

- 500 γρ. μακαρόνια ψιλά.
- 3 κουταλιές σούπας ελαιόλαδο.
- 50 γρ. ψαχνό γαρίδες.
- 50 γρ. μύδια ψαχνό.
- 100 γρ. καλαμαράκια κομμένα σε πολύ μικρά κομμάτια.
- 3 λιωμένες σκελίδες σκόρδο.
- 100 γρ. φρέσκα ψιλοκομμένα κρεμμυδάκια.
- 250 ώριμες φρέσκιες ντομάτες, ξεφλουδισμένες και κομμένες σε μικρά κομμάτια.
- 1 κουταλιά σούπας ψιλοκομμένο άνηθο.
- 1 κουταλιά σούπας ψιλοκομμένο μαϊντανό.
- Αλάτι και πιπέρι.

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Βράζετε τα μακαρόνια σε ελαφρώς αλατισμένο νερό τόσο ώστε να "κρατάνε", τα κρυώνετε και τα σουρώνετε. Ταυτόχρονα σε άλλο σκεύος, σοτάρετε για 2-3 λεπτά με το λάδι το κρεμμύδι, τον μαϊντανό και το σκόρδο. Προσθέτετε πρώτα τα καλαμαράκια και συνεχίζετε το σοτάρισμα για ακόμα 5 λεπτά και προσθέτετε τελευταία τα μύδια και τις γαρίδες. Συνεχίζετε το σοτάρισμα για 3 ακόμα λεπτά ανακατεύοντας ελαφρά και τέλος προσθέτετε τις ντομάτες. Αφήνετε την σάλτσα να βράσει 15 λεπτά προσέχοντας να μείνει αραιή. Αν χρειαστεί προσθέστε και λίγο νερό. Τέλος, ανακατεύουμε την σάλτσα με τα μακαρόνια. Σερβίρετε την μακαρονάδα ζεστή πασπαλισμένη με τον άνηθο.

Μακαρόνια με ψάρι τόνο

Σύσταση μίας μερίδας

Θερμίδες:	370
Πρωτεΐνες γρ.:	20.5
Λίπος γρ. :	6.8
Υδατάνθρακες γρ.:	56.9
Χοληστερίνη mg:	15

Μερίδες 5

ΥΛΙΚΑ

- 1 πακέτο σπαγγέτι ή οποιοδήποτε άλλο λεπτό μακαρόνι.
- 1 κουταλιά σούπας ελαιόλαδο.
- 1 μικρό κρεμμύδι, ψιλοκομμένο.
- 1 λιωμένη σκελίδα σκόρδο.
- 1 κονσέρβα ψάρι τόνο σε νερό, στραγγισμένη.
- 1 ψιλοκομμένη πιπεριά.
- ½ φλιτζάνι ψιλοκομμένα καρότα.
- 3 κουταλιές σούπας ψιλοκομμένο μαϊντανό.
- 1/4 κουταλάκι πάπρικα.
- 100 γρ. τυρί cottage (κότατζ).
- 1 γιαούρτι άπαχο.
- ½ φλιτζάνι ψιχουλα ψωμιού, φρυγανισμένα.
- 5 κουταλιές σούπας τυρί παρμεζάνα τριμμένη.

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Βράζετε το σπαγγέτι με λίγο αλάτι και το σουρώνετε. Προθερμαίνετε τον φούρνο στους 150 βαθμούς. Σε ανηκαλλήτικο σκεύος ζεσταίνετε το λάδι και σοτάρετε το κρεμμύδι και το σκόρδο έως ότου μαραθούν, ανακατεύοντας συνεχώς. Σε μεγάλο μπολ, ανακατεύετε το κρεμμύδι, το σκόρδο, τον τόνο την πιπεριά, τα καρότα, τον μαϊντανό και την πάπρικα. Σε άλλο μπολ, ανακατεύετε το τυρί cottage και το γιαούρτι. Τα προσθέτετε στο μίγμα του τόνου, μαζί με το σπαγγέτι. Τα βάζετε σε αναλόγου μεγέθους σκεύος κατάλληλο για φούρνο. Ανακατεύετε τα ψιχουλα ψωμιού με την παρμεζάνα και σκεπάζετε με αυτά το φαγητό. Ψήνετε για 30' - 40' ή μέχρι να ροδίσει η επάνω επιφάνεια.

ΨΑΡΙΑ-ΘΑΛΑΣΣΙΝΑ

Ψάρι γλώσσα με μανιτάρια

Σύσταση για 1 μερίδα

Θερμίδες:	253
Πρωτεΐνες γρ.:	29.8
Λίπος γρ.:	10.3
Υδατάνθρακες γρ.:	8.4
Χοληστερίνη mg:	90

Μερίδες 6

ΥΛΙΚΑ

- 1000 γρ. φιλέτα γλώσσας.
- 300 γρ. μανιτάρια κομμένα σε λεπτές φέτες.
- 1 κρεμμύδι 100 γρ.
- ½ φλιτζάνι ψιλοκομμένο μαϊντανό.
- 4 κουταλιές σούπας ελαιόλαδο.
- 1/4 φλιτζανιού ξηρό λευκό κρασί.
- ½ φλιτζάνι αποβουτυρωμένο γάλα.
- 1 κουταλιά σούπας αλεύρι.
- 1 κουταλιά γλυκού άσπρο πιπέρι.
- 5 σταγόνες ταμπάσκο.
- 1 κουταλιά γλυκού αλάτι.

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Σοτάρετε το κρεμμύδι, το μαϊντανό και τα μανιτάρια με το ελαιόλαδο, ανακατεύοντας μέχρι το κρεμμύδι να μαλακώσει. Τοποθετείτε τις μισές γλώσσες αλατισμένες σε πυρέξ. Τις περιχύνετε με το μισό μίγμα, κατόπιν τοποθετείτε τις υπόλοιπες από πάνω και ρίχνετε το υπόλοιπο μίγμα. Βάζετε το πιπέρι, το ταμπάσκο και το κρασί και τις ψήνετε στο φούρνο στους 170 βαθμούς, ξεσκέπαστες για 15 λεπτά. Τις βγάζετε από το φούρνο και σφαιρείτε από το πυρέξ το ζουμί. Σε μικρή κατασαρόλα, ζεσταίνετε το γάλα με το αλεύρι, προσθέτετε το ζουμί από τις γλώσσες και ανακατεύετε καλά μέχρι να πήξει. Το ρίχνετε πάνω από τις γλώσσες και τις ψήνετε στο φούρνο άλλα 5 λεπτά. Τις πασπαλίζετε με τον μαϊντανό πριν τις σερβίρετε.

Σάντουιτς με ψάρι τόνο

Σύσταση

Θερμίδες:	300
Πρωτεΐνες γρ.:	29.3
Λίπος γρ.:	1.9
Υδατάνθρακες γρ.:	41.6
Χοληστερίνη mg:	23

Μερίδα 1

ΥΛΙΚΑ

- 3 φέτες ψωμί σικάλεως (τύπου τoστ).
- 85 γρ. τόνο από κόνσέρβα με νερό.
- 4 μικρά φύλλα μαρουλιού.
- 2 ροδέλες φρέσκιας ντομάτας.
- 2 κουτ. γλυκού μουστάρδα Αγγλικού τύπου

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Αλείφετε τις φέτες του ψωμιού με τη μουστάρδα, απ' όλες τις πλευρές (εκτός βέβαια από τις εξωτερικές).

Φτιάχνετε το σάντουιτς σε 2 στρώσεις, μοιράζοντας ανάλογα τον τόνο και τα χορταρικά.

ΣΥΝΤΑΓΕΣ ΜΕ ΠΟΥΛΕΡΙΚΑ

Κοτόπουλο φούρνου με χορταρικά

Σύσταση μίας μερίδας

Θερμίδες:	220
Πρωτεΐνες γρ.:	26.9
Λίπος γρ.:	10.6
Υδατάνθρακες γρ.:	4.3
Χοληστερίνη mg:	68

Μερίδες 4

ΥΛΙΚΑ

- 500 γρ. ελαφρά βρασμένο κοτόπουλο κομμένο σε κύβους, χωρίς λίπος και κεφαλά.
- 2 κουτ. σούπας μαγιονέζα.
- 50 γρ. αποβουτυρωμένο γάλα.
- 1 μικρή πράσινη πιπεριά, ψιλοκομμένη.
- 100 γρ. μανιτάρια φασ., κομμένα σε φετούλες.
- 50 γρ. φρέσκο ψιλοκομμένο κρεμμύδι.
- 1 κατσάνι ψιλοκομμένο σέλινο.
- 2 κουταλάκια γλυκού χυμό λεμονιού.
- πιπέρι, αλάτι, ρίγανη.

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Αραιώνετε τη μαγιονέζα με το γάλα. Ανακατεύετε μαζί και όλα τα υπόλοιπα υλικά και τα ψήνετε στο φούρνο, στους 160 βαθμούς για 20-25 λεπτά.

Κοτόπουλο στη σάρα Οριεντάλ

Σύσταση μίας μερίδας

Θερμίδες:	317
Πρωτεΐνες γρ.:	50.0
Λίπος γρ.:	12.8
Υδατάνθρακες γρ.:	1.5
Χοληστερίνη mg:	125

Μερίδες 6
(2 κομμάτια κοτόπουλου
ανά μερίδα)

ΥΛΙΚΑ

ΜΑΡΙΝΑΔΑ

- 2 κουταλιές σούπας ελαιόλαδο.
- 3 κουταλιές σούπας μέλι.
- 3 κουταλιές σούπας ξύδι.
- 4 κουταλιές σούπας σάλτσα σόγιας.
- 1 λιωμένη σκελίδα σκόρδο.
- 2 κουταλιές γλυκού ψιλοκομμένο βασιλικό.
- 2 κουταλάκια τριμμένο φρέσκο τζίντζερ ή 1 κουταλάκι τζίντζερ σε σκόνη.
- 1 κουταλάκι φρεσκοτριμμένο μαύρο πιπέρι.
- 12 φιλέτα κοτόπουλου, 1 1/2 κιλό χωρίς πέτσα και ορατό λίπος.

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Σε μπολ, αναμιγνύετε τα υλικά της μαρινάδας και ανακατεύετε καλά. Προσθέτετε το κοτόπουλο και το σκεπάζετε με το μίγμα. Το βάζετε στο ψυγείο για τουλάχιστον 2 ώρες, γυρίζοντας το κοτόπουλο κάπου-κάπου.

Το ψήνετε σε ψηστιέρα ή στα κάρβουνα ή στο γκριλ για 25'- 30', αλειμμένο με την μαρινάδα και γυρνώντας τα συχνά, μέχρις ότου γίνουν τρυφερά, αλλά όχι στεγνά.

ΣΥΝΤΑΓΕΣ ΜΕ ΠΟΥΛΕΡΙΚΑ

Κοτόπουλο της Ρένας

Σύσταση μίας μερίδας

Θερμίδες:	435
Πρωτεΐνες γρ.:	27.7
Λίπος γρ.:	13.0
Υδατάνθρακες γρ.:	51.9
Χοληστερίνη mg:	55

Μερίδες 6

ΥΛΙΚΑ

- 600 γρ. φιλέτα από στήθος κοτόπουλου κομμένο σε μικρούς κύβους.
- 700 γρ. χοντροκομμένο πράσο.
- 500 γρ. χρωματιστές πένες (ζυμαρικό).
- 3 κουταλιές σούπας ελαιόλαδο.
- 6 κουταλιές σούπας γάλα εβαπορέ με χαμηλά λιπαρά.
- 2 κουταλάκια γλυκού πάπρικα.
- Αλάτι και πιπέρι.

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Βράζετε τις πένες σε ελαφρώς αλατισμένο νερό τόσο ώστε να "κρατάνε", τις κρυώνετε και τις σουρώνετε. Ταυτόχρονα σε αντικολλητικό σκεύος, σοτάρετε για 4-5 λεπτά με το λάδι τα πράσα. Προσδέτετε το κοτόπουλο, την πάπρικα και λίγο αλάτι. Συνεχίζετε το σοτάρισμα ανακατεύοντας ελαφρά μέχρι να ψηθεί το κοτόπουλο. Στο τέλος προσθέτουμε το γάλα και ανακατεύουμε ελαφρά αφού κατεβάσουμε το σκεύος από την φωτιά. Ανακατεύουμε το κοτόπουλο με τις πένες. Σερβίρετε πασπαλισμένο με λίγο φρεσκοκομμένο άνηθο.

Κοτόπουλο κρεόλ

Σύσταση μίας μερίδας

Θερμίδες:	280
Πρωτεΐνες γρ.:	32.8
Λίπος γρ.:	10.0
Υδατάνθρακες γρ.:	10.8
Χοληστερίνη mg:	75

Μερίδες 4

ΥΛΙΚΑ

- 600 γρ. στήθος κοτόπουλο, χωρίς κόκαλο και πέτσα, κομμένο σε μικρούς κύβους.
- 1 κουταλιά σούπας ελαιόλαδο.
- 100 γρ. κρεμμύδι ψιλοκομμένο.
- 300 γρ. μανιτάρια ψιλοκομμένα.
- 2 λιωμένες σκελίδες σκόρδο.
- 1 κουταλάκι ρίγανη.
- ½ φλιτζάνι σέλινο.
- 100 γρ. κομμένες πράσινες πιπεριές.
- 300 γρ. ντομάτες, φρέσκιες ή κονσέρβας.
- ½ φλιτζάνι λευκό ξηρό κρασί.
- 2 κουταλιές σούπας χυμό λεμόνι.
- ½ κουταλάκι καυτερή πιπεριά.
- φρεσκοτριμμένο πιπέρι και αλάτι.
- 2 κουταλιές σούπας μαϊντανό ψιλοκομμένο.

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Παρασκευή σάλτσας Κρεόλ: βάζετε το λάδι σε μια καθαρόλα και τσιγαρίζετε το κρεμμύδι. Προσθέτετε τα μανιτάρια και τ' αφήνετε μέχρι να εξατμισθεί το νερό τους. Κατόπιν ρίχνετε το σκόρδο, το σέλινο, τα μπαχαρικά και το αλάτι και τ' αφήνετε για 1-2 λεπτά. Προσδέτετε τις πιπεριές, τις ντομάτες, το κρασί, το λεμόνι, το πιπέρι και τα σιγοβράζετε μέχρι να μαλακώσουν καλά. Τα βάζετε στην άκρη. Κοκκινίζετε τα κομμάτια της κότες σε αντικολλητικό τηγάνι. Τα περιχύνετε με την σάλτσα κρεόλ και τα σιγοβράζετε για 10-15 λεπτά. Σερβίρεται πασπαλισμένο με το μαϊντανό.

ΣΥΝΤΑΓΕΣ ΜΕ ΠΟΥΛΕΡΙΚΑ

Κοτόπουλο με γιαούρτι στο φούρνο

Σύσταση μίας μερίδας

Θερμίδες:	287
Πρωτεΐνες γρ.:	32.5
Λίπος γρ.:	13.4
Υδατάνθρακες γρ.:	7.0
Χοληστερίνη mg:	76

ΥΛΙΚΑ

- 600 γρ. στήθος κοτόπουλου κομμένο σε μεγάλα κομμάτια.
- 2 κουταλιές σουπας ελαιόλαδο.
- 4 κουταλιές γλυκού αλεύρι.
- ½ άπαχο γιαούρτι.
- 3/4 φλιτζανιού άσπρο ξηρό κρασί.
- 2 κουταλιές γλυκού φλούδα λεμονιού.
- 100 γρ. μανιτάρια κομμένα σε φετούλες.
- πιπέρι, αλάτι.

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Τοποθετείτε σε πυρέξ, το κοτόπουλο αλατισμένο μαζί με 1 κουταλιά σουπας ελαιόλαδο και λίγο νερό. Ψήνετε το κοτόπουλο στο φούρνο, στους 170 βαθμούς, γύρω στα 30 λεπτά. Στο μεταξύ ζεσταίνετε το υπόλοιπο ελαιόλαδο σε κατσαρόλα. Βάζετε το αλεύρι, το ανακατεύετε προσθέτοντας λίγο νερό, το γιαούρτι, το κρασί, το ξύσμα λεμονιού, το πιπέρι. Βγάζετε το πυρέξ από το φούρνο. Βάζετε πάνω από κάθε κομμάτι κοτόπουλο, μανιτάρια και τη σάλτσα που φτιάξατε στην κατσαρόλα. Το ξαναβάζετε στο φούρνο, ξεσκέπαστο και το ψήνετε για 30 λεπτά ακόμα.

Μερίδες 4



ΣΥΝΤΑΓΕΣ ΜΕ ΚΡΕΑΣ

Μουσακάς με πατάτες

Σύσταση μίας μερίδας

Θερμίδες:	370
Πρωτεΐνες γρ.:	17.5
Λίπος γρ.:	16.3
Υδατάνθρακες γρ.:	38.4
Χοληστερίνη mg:	56.0

Μερίδες 4

ΥΛΙΚΑ

- 700 γρ. πατάτες κομμένες σε ροδέλες.
- 250 γρ. άπαχο κιμά.
- 1 ξερό κρεμμύδι περασμένο από χοντρό τρίφτη.
- 500 γρ. ψιλοκομμένες ντομάτες, φρέσκιες ή κονσέρβας.
- 2 σκελίδες σκόρδο κομμένο σε λεπτές φέτες.
- 1 πράσινη πιπεριά κομμένη σε μακρόστενες λεπτές φέτες.
- 1 ματσάκι μαιντανό ψιλοκομμένο.
- 2 κοφτά κουταλάκια αλάτι.
- 15 κόκκους χοντρό μύρο πιπέρι.
- 2 κουταλιές σούπας κόκκινο ξηρό κρασί.
- 2 κουταλιές σούπας ελαιόλαδο.

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Σοτάρουμε με το λάδι το κρεμμύδι, το σκόρδο, την πιπεριά και τον μαιντανό για 3-4 λεπτά. Προσθέτουμε τον κιμά και συνεχίζουμε το σοτάρισμα για 4-5 λεπτά ακόμα, ανακατεύοντας συνέχεια το μίγμα. "Σβήνουμε" τον κιμά με το κρασί και μετά προσθέτουμε το αλάτι, το πιπέρι και τις ντομάτες. Αφήνουμε το μίγμα να ψηθεί σε χαμηλή φωτιά για 20 λεπτά. Κατόπιν, προσθέτουμε τις πατάτες και συνεχίζουμε το ψήσιμο σε χαμηλή φωτιά για 35-45 περίπου ακόμα λεπτά.

Πικάντικο ρύζι με κιμά

Σύσταση μίας μερίδας

Θερμίδες:	298
Πρωτεΐνες γρ.:	13.4
Λίπος γρ.:	10.9
Υδατάνθρακες γρ.:	36.6
Χοληστερίνη mg:	45.0

Μερίδες 4

ΥΛΙΚΑ

- 3 φλιτζάνια βρασμένο ρύζι.
- 200 γρ. άπαχο κιμά.
- 1 φρέσκο ψιλοκομμένο κρεμμύδι.
- 200 γρ. ψιλοκομμένες ντομάτες, φρέσκιες ή κονσέρβας.
- 1 πράσινη πιπεριά κομμένη σε μακρόστενες λεπτές φέτες.
- ½ κουταλιά γλυκού σκόνη μουστάρδας.
- 1 κοφτό κουταλάκι αλάτι.
- ½ κουταλιά γλυκού πιπέρι.
- 1 κουταλιά σούπας ελαιόλαδο.

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Σοτάρουμε με το λάδι το κρεμμύδι και την πιπεριά ώσπου να μαλακώσουν. Προσθέτουμε τον κιμά, το αλάτι, το πιπέρι, την σκόνη μουστάρδας και τα μαγειρεύουμε επί 10 λεπτά. Κατόπιν, προσθέτουμε τις ντομάτες και αφήνουμε το μίγμα να σιγοβράσει για 15 ακόμη λεπτά. Στο τέλος, ανακατεύουμε τον μαγειρεμένο κιμά με το βρασμένο ρύζι.

ΣΥΝΤΑΓΕΣ ΜΕ ΚΡΕΑΣ

Μουσακάς με κολοκύθια

Σύσταση μίας μερίδας

Θερμίδες:	315
Πρωτεΐνες γρ.:	14.9
Λίπος γρ.:	23.5
Υδατάνθρακες γρ.:	11.0
Χοληστερίνη mg:	59

Μερίδες 6

ΥΛΙΚΑ

- 1 κιλό κολοκύθια.
- 400 γρ. εντελώς απαχο κιμά.
- 300 γρ. ώριμες ψιλοκομμένες ντομάτες.
- 200 γρ. κρεμμύδια περασμένα από χοντρο τρίφτη.
- 1 λιωμένη σκελίδα σκόρδο.
- 1 κουταλιά γλυκού ρίγανη.
- 1 κουταλιά γλυκού δυόσμο.
- 1 κοφτή κουταλιά αλάτι.
- 1 κουταλιά γλυκού μαύρο πιπέρι.
- 6 κουταλιές σούπας ελαιόλαδο

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Ετοιμάζετε τον κιμά ως εξής: Σοτάρετε με μία κουταλιά ελαιόλαδο το κρεμμύδι και έπειτα προσθέτετε τον κιμά, το αλάτι, το πιπέρι, το σκόρδο, τις ντομάτες, τη ρίγανη το δυόσμο, το ανάλογο νερό και τα αφήνετε να βράσουν για 30-35 λεπτά ανακατεύοντας περιοδικά για να μην κολλήσουν. Καθαρίζετε τα κολοκύθια, τα κόβετε σε χονδρές ραβέλες και τα τηγνίζετε ελαφρά με το υπολοιπο λάδι. Κατόπιν ανακατεύετε τα κολοκύθια με τον κιμά και αφήνετε το φαγητό να βράσει για 20-30 λεπτά, προσθέτοντας και λίγο νερό αν χρειαστεί.

Λαχανοντολμάδες

Σύσταση μίας μερίδας

Θερμίδες:	324
Πρωτεΐνες γρ.:	20.0
Λίπος γρ.:	11.9
Υδατάνθρακες γρ.:	34.2
Χοληστερίνη mg:	75

Μερίδες 6

ΥΛΙΚΑ

- 1 λάχανο.
- 2 φλιτζάνια νερό.
- 500 γρ. εντελώς απαχο κιμά.
- 1 φλιτζάνι τσαγιού ρύζι σούπας.
- 200 γρ. κρεμμύδια ξυσμένα.
- 1 κουταλιά σούπας πελτέ τομάτας.
- Αλάτι.
- 1 κουταλιά γλυκού άσπρο πιπέρι.

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Βράζετε το λάχανο. Παιρνετε τα φύλλα ένα-ένα και τα γεμίζετε με το μίγμα του κιμά με το κρεμμύδι και το ρύζι. Τα τοποθετείτε σε επίπεδη κατσαρόλα στρωμένα σφιχτά και τα περιχύνετε με το νερό, που λειώσατε μέσα τον πελτέ τομάτας. Τα μαγειρεύετε 1 ώρα περίπου.

ΣΥΝΤΑΓΕΣ ΜΕ ΚΡΕΑΣ

Κεφτεδάκια

Σύσταση μίας μερίδας

Θερμίδες:	408
Πρωτεΐνες γρ.:	28.8
Λίπος γρ. :	23.2
Υδατάνθρακες γρ.:	17.6
Χοληστερίνη mg:	117

ΥΛΙΚΑ

- 500 γρ. κιμά από εντελώς άπαχο μοσχαρίσιο κρέας.
- 2 φέτες (70 γρ.) ψωμί, κομμένο σε μικρούς κύβους.
- 1 κουτάκι μπύρα, 330 γρ.
- 4 κουτ. σούπας παρμεζάνα τριμμένη.
- 1 κουτ. σούπας ελαιόλαδο.
- 100 γρ. ξυστό κρεμμύδι.
- ½ κουταλιά γλυκού ζάχαρη.
- 2 κουτ. σούπας αλεύρι.
- 1½ κουτ. γλυκού άσπρο πιπέρι.
- Αλάτι.
- 2 κουτ. σούπας νερό.

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

“Μουλιάζετε” το ψωμί με ½ φλιτζάνι μπύρα. Ζυμώνετε τον κιμά με το τυρί, το πιπέρι, το αλάτι και το μουλιασμένο ψωμί και πλάθετε με το μίγμα 20 μικρά κεφτεδάκια. Τοποθετείτε τα κεφτεδάκια σε 1 ταψάκι, σε μονή στρώση, και τα ψήνετε στο φούρνο επί 15 λεπτά, στους 180 βαθμούς. Στο διάστημα αυτό σοτάρετε το κρεμμύδι με το ελαιόλαδο και προσθέτετε την ζάχαρη, το νερό και την υπόλοιπη μπύρα. “Πιήζετε” το διάλυμα με το αλεύρι σιγοβράζοντας το επί 10 λεπτά. Όταν τα κεφτεδάκια έχουν ψηθεί, τα σκουπίζετε ελαφρά με χαρτοπετσέτα για να φύγει το περιττό λίπος. Τα τοποθετείτε μέσα στην σάλτσα και το σιγοβράζετε επί 20 ακόμα λεπτά.

Μερίδες 4

Παπουτσάκια

Σύσταση μίας μερίδας

Θερμίδες:	392
Πρωτεΐνες γρ.:	24.8
Λίπος γρ. :	21.9
Υδατάνθρακες γρ.:	23.9
Χοληστερίνη mg:	90

ΥΛΙΚΑ

- 4 μελιτζάνες 800 περίπου γραμμάρια.
- 300 γρ. ξερό κρεμμύδι κομμένο σε λεπτές φέτες.
- 200 γρ. μανιτάρια, κομμένα στα τέσσερα.
- 1½ κουτ. γλυκού βασιλικό.
- 1 κουτ. γλυκού άσπρο πιπέρι.
- 2 κουταλιές σούπας ελαιόλαδο.
- 400 γρ. άπαχο μοσχαρίσιο κιμά.
- 3 κατές κουτ. σούπας πάστα τομάτας.
- 2 κουτ. σούπας κουάκερ.
- 2 κουταλιές σούπας φρέσκο ψιλοκομμένο μαϊντανό.
- Αλάτι.

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Πλένετε τις μελιτζάνες και τις κόβετε στη μέση, κατά το μήκος τους. Αφαιρείτε προσεκτικά τη σάρκα τους αφήνοντας ½ μόνο εκατοστό στο εξωτερικό περιβλήμα και τις αλατίζετε προσεκτικά. Σοτάρετε με το λαδί το κρεμμύδι, το μανιτάρι και τον κιμά με το μπαχαρικό. Προσθέτετε την πάστα της τομάτας, το κουάκερ και την ψίχα της μελιτζάνας κομμένη σε κύβους. Αφήνετε να βράσουν όλα τα υλικά μαζί μέχρι να ψηθεί ελαφρά ο κιμάς. Με ένα κουτάλι γεμίζετε τις μελιτζάνες με το μίγμα, αφού προηγουμένως τις αδειάσετε από το ζουμι που έχουν στο μεταξύ θάλακι. Τις τοποθετείτε σε ένα ταψάκι και τις ψήνετε στο φούρνο στους 170 βαθμούς επί 40 λεπτά. Γαρνίρετε με τον μαϊντανό.

Μερίδες 4

ΣΥΝΤΑΓΕΣ ΜΕ ΚΡΕΑΣ

Μοσχάρι Μπουργκινιόν

Σύσταση μίας μερίδας

Θερμίδες:	518
Πρωτεΐνες γρ.:	33.8
Λίπος γρ.:	37.6
Υδατάνθρακες γρ.:	9.3
Χοληστερίνη mg:	149

Μερίδες 6

ΥΛΙΚΑ

- 1 κιλό μοσχάρι χωρίς σπαρτό λίπος κομμένο σε μικρούς κύβους.
- 200 γρ. καρότα σε χονδροκομμένες ροδέλες.
- 200 γρ. κρεμμυδάκια μικρά (κουκάρι).
- 300 ώριμες ντομάτες φιλοκομμένες.
- 200 γρ. μανιτάρια κομμένα στα δύο.
- 1 φλιτζάνι κόκκινο ξηρό κρασί.
- 4 κουταλιές σούπας ελαιόλαδο.
- 1 κοφτή κουταλιά αλάτι.
- 1 κουταλιά γλυκού μαύρο φρεσκοκομμένο πιπέρι.

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Βάζετε σε μέτρια φωτιά το μοσχάρι να ροδίσει με το ελαιόλαδο για 5 λεπτά περίπου. Στη συνέχεια προσθέτετε τα χορταρικά (κρεμμυδάκια καθαρισμένα, μανιτάρια, καρότα) ανακατεύοντας συνεχώς για 5 λεπτά. Κατόπιν σβήνετε με το κρασί και προσθέτετε τις ντομάτες, το αλάτι και το πιπέρι.

Προσθέτετε το ανάλογο νερό και αφήνετε το φαγητό να βράσει σε μέτρια φωτιά για 1½ ώρα περίπου.

Συκώτι με λαχανικά

Σύσταση για 1 μερίδα

Θερμίδες:	226
Πρωτεΐνες γρ.:	23.4
Λίπος γρ.:	8.0
Υδατάνθρακες γρ.:	15.1
Χοληστερίνη mg:	185

Μερίδες 4

ΥΛΙΚΑ

- 400 γρ. μοσχάρισιο συκώτι, κομμένο σε φέτες.
- 400 γρ. φασολάκια, φρέσκα ή κατεψυγμένα.
- 200 γρ. μανιτάρια, κομμένα σε φετούλες.
- 100 γρ. κρεμμύδι κομμένο σε λεπτές φέτες.
- 1 κουτ. σούπας σάλτσα σόγιας.
- 1 κουτ. σούπας ελαιόλαδο.
- 3 κουτ. σούπας μουστάρδα.
- 3 κουτ. σούπας κάπαρη.
- 3 κουτ. σούπας μαϊντανό φιλοκομμένο.
- 2 κουτ. σούπας ξύδι.
- 2 κουτ. σούπας χυμό λεμονιού.
- 2 σκελίδες λιωμένο σκόρδο.
- 1 κουτ. γλυκού αλάτι.
- ½ κουτ. γλυκού πιπέρι.

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Βάζετε τις φέτες του συκωτιού στο χυμό λεμονιού, τη σόγια και 3 κουταλιές της σούπας νερό και τις αφήνετε στο ψυγείο να μαρινarisτούν για ό περίπου ώρες. Στραγγίζετε τις φέτες και τις ψήνετε στο γκριλ ή σε τηγάνι ΤΕΦΑΛ.

Παρασκευή dressing: Αναμειγνύετε σε ένα μπολ τη μουστάρδα, την κάπαρη, τον μαϊντανό, το ξύδι, το σκόρδο και το αλατοπίπερο. Σοτάρετε τα φασολάκια, τα μανιτάρια και το κρεμμύδι με το ελαιόλαδο επί 5-10 λεπτά. Σερβίρετε το συκώτι και τα λαχανικά περιχυμένα με το dressing.

ΣΥΝΤΑΓΕΣ ΜΕ ΚΡΕΑΣ

Γεμιστά

Σύσταση μίας μερίδας

Θερμίδες:	211
Πρωτεΐνες γρ.:	11.6
Λίπος γρ. :	4.2
Υδατάνθρακες γρ.:	31.8
Χοληστερίνη mg:	23

Μερίδες 4

ΥΛΙΚΑ

- 500 γρ. μοσχαρίσιο κιμά εντελώς άπαχο.
- 8 μέτριες ντομάτες.
- 1 φλιτζάνι του καφέ ρύζι.
- 1 ξερό κρεμμύδι περασμένο από το χοντρό τρίφτη.
- ασπράδι από 2 αυγά.
- 1 κουτ. γλυκού πιπέρι.
- 2 κotsάνια μαϊντανό ψιλοκομμένο.
- 2 κουταλιές γλυκού αλάτι.
- Λίγο ξερό ή φρέσκο βασιλικό.

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Πλένετε καλά τις ντομάτες, τους κόβετε ένα καπάκι, τις αδειάζετε από την ψίχα τους και πασπαλίζετε το εσωτερικό τους με το μισό αλάτι. Φτιάχνετε τη γέμιση ανακατεύοντας τον κιμά, το κρεμμύδι, το ρύζι, τα ασπράδια των αυγών, τον μαϊντανό, τον βασιλικό και το υπόλοιπο αλάτι και πιπέρι και την ψίχα από τις ντομάτες. Γεμίζετε με αυτό τις ντομάτες. Ψήνετε το φαγητό σε επίπεδη κατσαρόλα ή στο φούρνο μόνο με το ζουμί από την ψίχα της ντομάτας.

Μοσχαρίσιο φιλέτο Στρογγανώφ

Σύσταση μίας μερίδας

Θερμίδες:	402
Πρωτεΐνες γρ.:	42.7
Λίπος γρ. :	17.6
Υδατάνθρακες γρ.:	18.1
Χοληστερίνη mg:	54

Μερίδες 4

ΥΛΙΚΑ

- 600 γρ. μοσχαρίσιο φιλέτο.
- 500 γρ. μανιτάρια κομμένα σε λεπτές φέτες.
- 200 γρ. ψιλοκομμένα κρεμμύδια.
- 3 κουταλιές σούπας ελαιόλαδο.
- 3 κουταλάκια αλεύρι.
- 2 φλιτζάνια νερό.
- 2 κουταλάκια γλυκού πάστο τομάτας.
- 1 κουταλάκι γλυκού σκόνη μουστάρδας.
- ½ κουταλιά ρίγανη.
- 2 κουταλιές σούπας ξηρό κρασί.
- 1 κεσεδόκι γισούρτι με 0% λιπαρά.
- Πιπέρι άσπρο και Αλάτι.

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Κόβετε το φιλέτο σε μικρούς κύβους, το πασπαλίζετε με το πιπέρι και το αφήνετε για 2 ώρες. Σε μια κατσαρόλα σοτάρετε το κρεμμύδι με τα μανιτάρια. Τα βγάζετε από την κατσαρόλα. Ψήνετε το φιλέτο όσο θέλετε. Βγάζετε το κρέας από την κατσαρόλα. Στο λάδι της κατσαρόλας ανακατεύετε το αλεύρι και το ζωμό μέχρι να πήξει. Προσθέτετε τον πελτέ, την μουστάρδα, τη ρίγανη και το κρασί. Προσθέτετε ακόμα τα ασταρισμένα μανιτάρια. Βάζετε το φιλέτο μέσα στην σάλτσα και 5 λεπτά πριν το σερβίρετε, προσθέτετε το γισούρτι ανακατεύοντας αργά. (Μπορείτε να αντικαταστήσετε το φιλέτο με άπαχο μολακό κιλότο).

ΣΥΝΤΑΓΕΣ ΜΕ ΚΡΕΑΣ

Μοσχαρίσιο φιλέτο πιπεράτο

Σύσταση

Θερμίδες:	232
Πρωτεΐνες γρ.:	41.6
Λίπος γρ.:	7.2
Υδατάνθρακες γρ.:	0.5
Χοληστερίνη mg:	62

ΥΛΙΚΑ

- 1 κομμάτι μοσχαρίσιο φιλέτο 150 γρ.
- 2 κουτ. γλυκού πιπέρι.
- 1/4 κουτ. γλυκού αλάτι.
- 1 κουταλιά σούπας κονιάκ.

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Πασπαλίζετε με το αλάτι και το πιπέρι το κρέας, και το ψήνετε 4-5 λεπτά σε αντικαλλητικό τηγάνι. Το περιχύνετε όπως είναι ζεστό, αμέσως με το κονιάκ και του βάζετε φωτιά.

Μερίδα 1

Μοσχαρίσιο σουβλάκι

Σύσταση

Θερμίδες:	312
Πρωτεΐνες γρ.:	28.9
Λίπος γρ.:	21.0
Υδατάνθρακες γρ.:	1.9
Χοληστερίνη mg:	135

ΥΛΙΚΑ

- 150 γρ. μοσχαρίσιο κρέας χωρίς πάχος και πέτσα. (από στρογγυλό κατά προτίμηση) κομμένο σε κύβους.
- 1 κουτ. σούπας ξύδι.
- 1 κουτ. σούπας άσπρο ξηρό κρασί.
- 3 φυλλαράκια από ξερό κρεμμύδι.
- 3 κομματάκια πράσινη πιπεριά.
- Αλατόπιπερο.

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Μαρινάρετε από το προηγούμενο βράδυ, το κρέας μέσα στο ξύδι και το κρασί. Πριν ακριβώς από το ψήσιμο, στραγγίζετε καλά το κρέας και το περνάτε σε ξυλαράκια για σουβλάκια εναλλάξ με τα φύλλα κρεμμυδιού και τα κομματάκια της πιπεριάς. Το ψήνετε στο γκριλ ή σε ψηστήρα. Το αλατοπιπερώνετε αφού ψηθεί.

Μερίδα 1

ΣΥΝΤΑΓΕΣ ΜΕ ΚΡΕΑΣ

Ντολμαδάκια με αμπελόφυλλα

Σύσταση μίας μερίδας

Θερμίδες:	500
Πρωτεΐνες γρ.:	34.9
Λίπος γρ.:	32.7
Υδατάνθρακες γρ.:	16.4
Χοληστερίνη mg:	150

Μερίδες 6

ΥΛΙΚΑ

- 1 κιλό κιμά από εντελώς άπαχο κρέας.
- 1 φλιτζάνι του καφέ ρύζι σούπας.
- 2 φρέσκα κολοκυδάκια περασμένα από τον τρίφτη του κρεμμυδιού.
- 1 μεγάλο ξερό κρεμμύδι, ξυσμένο.
- 250 γρ. αμπελόφυλλα φρέσκα ή κονσέρβας.
- 2 κουτ. σούπας χυμός ντομάτας.
- 4 κουτ. σούπας ελαιόλαδο.
- Ασπράδι από 2 αυγά.
- 2 κουτ. γλυκού αλάτι.
- 1 κουτ. γλυκού πιπέρι.

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Ανοκατεύετε μαζί τον κιμά, το ρύζι, το ξυσμένο κολοκύδια, τα ασπράδια των αυγών, το αλάτι, το πιπέρι, την 1 κουτ. σούπας λάδι, το χυμό της ντομάτας και το κρεμμύδι. Ζυμώνετε καλά το μίγμα και το αφήνετε στο ψυγείο 20-30 λεπτά. Πλένετε καλά τα αμπελόφυλλα και τα "ζεματάτε" σε καυτό νερό 3-5 λεπτά.

Γεμίζετε με τη ζύμη του κιμά τα αμπελόφυλλα και τα τυλίγετε, ώστε το κάθε ντολμαδάκι να γίνει 3-4 εκατοστά μεγάλο. Τοποθετείτε τα ντολμαδάκια στην κατσαρόλα, έτσι ώστε να μην αφήνουν κενά μεταξύ τους. Τα περιχύνετε με τις υπόλοιπες 3 κουπαλιές λάδι και με 1/2 φλιτζάνι τσαγιού νερό, και τα σκεπάζετε με ένα επίπεδο πιάτο. Ανάβετε τη φωτιά και μόλις αρχίσει το βράσιμο κατεβάζετε τη θερμοκρασία και τα αφήνετε να σιγοψηθούν για 70-80 λεπτά, προσθέτοντας αν χρειαστεί ελάχιστο μόνο νερό. Όταν το φαγητό ψηθεί, είναι καλό να χύσετε από την κατσαρόλα όσο ζουμί έχει περισσέψει.

Μοσχαράκι με πατάτες

Σύσταση μίας μερίδας

Θερμίδες:	543
Πρωτεΐνες γρ.:	36.8
Λίπος γρ.:	28.5
Υδατάνθρακες γρ.:	34.9
Χοληστερίνη mg:	150

Μερίδες 6

ΥΛΙΚΑ

- 1 κιλό μοσχαράκι χωρίς ορατό λίπος, κομμένο σε μικρούς κύβους.
- 600 γρ. πατάτες.
- 300 γρ. καρότα.
- 500 γρ. ώριμες ντομάτες.
- 1/4 φλιτζ. αλεύρι.
- 2 κουταλιές σούπας ελαιόλαδο.
- 1 φλιτζ. ψιλοκομμένο κρεμμύδι.
- 2 σκελίδες λιωμένο σκόρδο.
- Λίγο σέλινο, μαϊντανό, θυμάρι, ριγανη, πιπέρι.
- 1/2 φλιτζάνι νερό.

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Πασπαλίζετε το κρέας με το αλεύρι και το τυγαρίζετε με το ελαιόλαδο σε μεγάλη κατσαρόλα. Προσθέτετε το κρεμμύδι, το σκόρδο, τα μυρωδικά και το μαγειρεύετε μέχρι το κρεμμύδι να μαλακώσει. Αφαιρείτε το λίπος. Προσθέτετε τα υπόλοιπα υλικά (εκτός πατάτες, ντομάτες, καρότα). Τα βράζετε για μια ώρα περίπου. Προσθέτετε τις ντομάτες και τις πατάτες και τα καρότα κομμένα σε μικρούς κύβους και τα βράζετε άλλα 45 λεπτά.

ΣΥΝΤΑΓΕΣ ΜΕ ΚΡΕΑΣ

Μοσχαράκι κατσαρόλας

Σύσταση μίας μερίδας

Θερμίδες:	415
Πρωτεΐνες γρ.:	31.9
Λίπος γρ.:	21.3
Υδατάνθρακες γρ.:	21.2
Χοληστερίνη mg:	135

Μερίδες 4

ΥΛΙΚΑ

- 600 γρ. μοσχαρί χωρίς ορατό λίπος.
- ½ φλιτζάνι κόκκινο ξηρό κρασί.
- Δεντρολίβανο και πιπέρι.
- 100 γρ. ξερό κρεμμύδι.
- 1/4 φλιτζανιού παξιμάδι τρίμμα.
- 1/4 φλιτζανιού αλεύρι.

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Βάζετε το κρέας στην κατσαρόλα με το κρασί, το πιπέρι, το δεντρολίβανο και το κρεμμύδι. Ανακατεύετε το αλεύρι, το παξιμάδι και το ρίχνετε στην κατσαρόλα. Το βράζετε σε χαμηλή φωτιά μέχρι να γίνει πολύ μαλακό.

Μοσχαράκι με μελιτζάνες

Σύσταση μίας μερίδας

Θερμίδες:	407
Πρωτεΐνες γρ.:	36.1
Λίπος γρ.:	23.7
Υδατάνθρακες γρ.:	12.3
Χοληστερίνη mg:	150

Μερίδες 6

ΥΛΙΚΑ

- 1 κιλό μοσχαρί, εντελώς άπαχο, κομμένο σε κύβους.
- 2 μέτρια κρεμμύδια.
- 3 σκελίδες λιωμένο σκόρδο.
- 1½ κουτ. γλυκού πιπέρι και ανάλογο αλάτι.
- 600 γρ. μελιτζάνες.
- 2 γιαούρτια με 0% λιπαρά.

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Κόβετε τις μελιτζάνες σε κύβους και τις μαραίνετε σε αντικολλητικό τηγάνι χωρίς λάδι. Τοποθετείτε το κρέας σε επίπεδη κατσαρόλα με το κρεμμύδι, το πιπέρι και το σκόρδο. Βάζετε πάνω από το κρέας τις μελιτζάνες. Τα περιχύνετε με το γιαούρτι προσθέτοντας και όσο νερό χρειάζεται. Τα σιγοβράζετε γύρω στην 1½ ώρα.

Μοσχαράκι με κολοκύθια

Σύσταση μίας μερίδας

Θερμίδες:	426
Πρωτεΐνες γρ.:	31.9
Λίπος γρ.:	28.5
Υδατάνθρακες γρ.:	10.4
Χοληστερίνη mg:	135

Μερίδες 6

ΥΛΙΚΑ

- 900 γρ. μοσχαρίσιο σνίτσελ, κομμένο σε 6 φέτες.
- 2 ασπράδια αυγών.
- 2/3 φλυτζ. παξιμάδι.
- 3 κουτ. σούπας ελαιόλαδο.
- 300 γρ. ντομάτες, φρέσκες ή κονσέρβας.
- αλάτι, πιπέρι, ρίγανη.
- 500 γρ. κολοκύθια κομμένα σε κύβους 2 πόντων.

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

"Πονάρετε" το σνίτσελ με το αυγό και τα παξιμάδι. Το τηγανίζετε σε αντικολλητικό τηγάνι πασπαλισμένο ελαφρά με λάδι. Τσιγαρίζετε ελαφρά στο ίδιο λάδι και τα κολοκύθια. Βάζετε σε επίπεδη κατσαρόλα το κρέας και προσθέτετε τα κολοκύθια, τις ντομάτες, τα μπαχαρικά και τα σιγοβράζετε όλα μαζί για 30 λεπτά.

ΣΥΝΤΑΓΕΣ ΜΕ ΚΡΕΑΣ

Μοσχαράκι με αγκινάρες

Σύσταση μίας μερίδας

Θερμίδες:	467
Πρωτεΐνες γρ.:	35.7
Λίπος γρ.:	28.4
Υδατάνθρακες γρ.:	15.5
Χοληστερίνη mg:	150

Μερίδες 6

ΥΛΙΚΑ

- 1 κιλό μοσχαρί, κιλότο κατά προτίμηση χωρίς ορατό λίπος, κομμένο σε κύβους.
- 12 καρδιές αγκινάρας κατεψυγμένες ή φρέσκιες.
- 2 κουταλιές σούπας ελαιόλαδο.
- 2 λιωμένες σκελίδες σκόρδο.
- 500 γρ. ντομάτες φρέσκιες ή κονσέρβας ξεφλουδισμένες και κομμένες.
- ½ φλιτζάνι κόκκινο ξηρό κρασί.
- 1/4 κουτ. γλυκού Ρίγανη.
- Αλατοπίπερο.

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Σε επίπεδη κατσαρόλα τσιγαρίζετε το σκόρδο με το λάδι. Αφαιρείτε το σκόρδο, προσδέτετε το κρέας και το ροδίζετε. Προσδέτετε τις ντομάτες, το κρασί, τη ρίγανη, το αλατοπίπερο και προς το τέλος τις αγκινάρες. Χρόνος ψησίματος 80-90 λεπτά.

Αρνάκι κοκκινιστό

Σύσταση μίας μερίδας

Θερμίδες:	538
Πρωτεΐνες γρ.:	20.2
Λίπος γρ.:	47.6
Υδατάνθρακες γρ.:	7.3
Χοληστερίνη mg:	150

Μερίδες 4

ΥΛΙΚΑ

- 500 γρ. αρνάκι χωρίς πέτσα και λίπος, κατά προτίμηση μπούτι.
- 1 κουτ. σούπας λάδι.
- 50 γρ. φιλοκομμένο κρεμμύδι.
- 1 σκελίδα σκόρδο.
- 200 γρ. ντομάτες ξεφλουδισμένες, περασμένες από χοντρό τρίφτη.
- 100 γρ. καρότα κομμένα σε ροδέλες.
- 3 φέτες λεμονιού.
- 1 μέτρια μελιτζάνα κομμένη σε κομμάτια.
- ½ κουτ. γλυκού πάπρικα, λίγο κύμινο, πιπέρι, αλάτι.

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Τσιγαρίζετε το αρνάκι με το λάδι, προσδέτετε το κρεμμύδι και το σκόρδο. Μόλις ροδίσουν προσδέτετε τις ντομάτες και τα βράζετε σε κατσαρόλα, σε χαμηλή φωτιά, για 1 ώρα, προσδέτοντας νερό αν χρειαστεί. Μετά από 1 ώρα, προσδέτετε τα υπόλοιπα υλικά. Μόλις πάρουν βράση, τα βγάζετε από την κατσαρόλα, τα τοποθετείτε σε πυρέξ και τα ψήνετε στο φούρνο, στους 170 βαθμούς, μέχρι τα λαχανικά και το κρέας να είναι καλά ψημένα.

ΣΥΝΤΑΓΕΣ ΜΕ ΚΡΕΑΣ

Μπέργκερ (Μοσχαρίσιο Μπιφτέκι)

Σύσταση για 1 μπέργκερ
μαζί με τα συνοδευτικά

Θερμίδες:	451
Πρωτεΐνες γρ.:	21.9
Λίπος γρ.:	12
Υδατάνθρακες γρ.:	62.0
Χοληστερίνη mg:	68

Μερίδες 6

ΥΛΙΚΑ

Για το Μπιφτέκι

- 450 γρ. εντελώς άπαχο κριά.
- 1 μικρή ώριμη ντομάτα, ψιλοκομμένη.
- 1 μέτριο ξερό κρεμμύδι ψιλοκομμένο.
- 1 μικρή πράσινη πιπεριά ψιλοκομμένη.
- ½ κουταλάκι φρεσκοτριμμένο μαύρο πιπέρι.
- 1 κουταλάκι worcestershire σως.
- 2 κουταλιές γλυκού ελαιόλαδο.

Συνοδευτικά

- 6 ψωμάκια για μπέργκερ.
- 1 μεγάλη ντομάτα, κομμένη σε 6 ροδέλες.
- 6 φύλλα μαρουλιού.
- Μουστάρδα.
- Κέτσαπ.

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Ανακατεύετε τον κιμά, την ντομάτα, το κρεμμύδι, την πιπεριά, το πιπέρι και την σως worcestershire και ζυμώνετε καλά το μίγμα. Το χωρίζετε σε 6 μερίδες και πλάθετε μπιφτέκια πάχους 1.5 εκατοστά περίπου. Αλείφετε ένα αντικολλητικό τηγάνι με το λάδι και το ζεσταίνετε σε μέτρια προς δυνατή φωτιά. Προσδέτετε τα μπιφτέκια και τα ψήνετε επί 5 - 7 λεπτά από κάθε πλευρά προσέχοντας να μην σας σπάσουν. Τοποθετείτε τα μπιφτέκια σε χαρτοπετσέτες, για να απορροφηθεί το λίπος. Ξερδίρετε επάνω ή μέσα στα ψωμάκια, μαζί με ντομάτα, μαρούλι, μουστάρδα και κέτσαπ.

Μοσχάρι ψητό, μαριναρισμένο

Σύσταση μίας μερίδας

Θερμίδες:	323
Πρωτεΐνες γρ.:	28.5
Λίπος γρ.:	23.1
Υδατάνθρακες γρ.:	0.2
Χοληστερίνη mg:	135

Μερίδες 6

ΥΛΙΚΑ

- 900 γρ. μαλακό μοσχαρίσιο κρέας, χωρίς ορατό λίπος, κομμένο σε 6 φέτες.
- Λίγο φρεσκοτριμμένο πιπέρι.

Μαρινάδα

- 2 κουταλιές σούπας ελαιόλαδο.
- 3 κουταλιές σούπας ξύδι.
- ½ φλιτζάνι ξηρό κόκκινο κρασί.
- 3 λιωμένες σκελίδες σκόρδο.
- 3 κουταλιές ψιλοκομμένο μαϊντανό.
- 1 κουταλιά ρίγανη.
- 1 κουταλιά ψιλοκομμένο φρέσκο ή αποξηραμένο τάρσακον.
- 1 φύλλο δάφνης.
- ½ κουταλάκι φρεσκοτριμμένο μαύρο πιπέρι.

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Τοποθετείτε τις φέτες του κρέατος σε μαγειρικό σκεύος. Σε ένα μπολ αναμίξτε όλα τα υλικά για την μαρινάδα. Περιχύστε με αυτή το κρέας και από τις 2 πλευρές. Σκεπάστε το και βάλτε το στο ψυγείο για 8-12 ώρες, γυρίζοντας το κάπου-κάπου. Βγάξτε το κρέας από την μαρινάδα, το σκουπίζετε και το πασπαλίζετε με λίγο πιπέρι. Το ψήνετε στο γκριλ, σε κάρβουνα ή σε ψηστέρα για 8-10 λεπτά από κάθε πλευρά. (Μπορείτε να αντικαταστήσετε το μοσχάρι με άπαχο χοιρινό κρέας ή με μπριζόλες ή με μοσχαρίσιο φιλέτο).

ΣΥΝΤΑΓΕΣ ΜΕ ΚΡΕΑΣ

Παστιτσάδα

Σύσταση μίας μερίδας

Θερμίδες:	700
Πρωτεΐνες γρ.:	35.1
Λίπος γρ.:	34.7
Υδατάνθρακες γρ.:	63.9
Χοληστερίνη mg:	146

Μερίδες 6

ΥΛΙΚΑ

- 800 γρ. μοσχάρι χωρίς ορατό λίπος κομμένο σε μικρούς κύβους.
- 300 γρ. κρεμμύδια ψιλοκομμένα.
- 500 γρ. ώριμες ψιλοκομμένες ντομάτες.
- λίγη ξυστή φλούδα πορτοκάλι.
- ½ κουταλάκι βασιλικό.
- 1 ποτήρι κόκκινο ξηρό κρασί.
- 1 κιλό μακαρόνια χοντρά.
- 1 φλιτζάνι τυρί παρμεζάνα τριμμένη.
- 2 κουταλιές σούπας ελαιόλαδο.
- 4 κουταλιές σούπας φρέσκο βούτυρο.
- αλάτι.
- 1 κουταλιά γλυκού άσπρο πιπέρι.

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Βάζετε σε μία κασαρόλα το κρεμμύδι να μαραθεί με το ελαιόλαδο για 5 λεπτά. Στη συνέχεια προσθέτετε το κρέας, ανακατεύοντας συνέχεια μέχρι να κοκκινίσει και μετά το "σβήνετε" με το κρασί. Προσθέτετε κατόπιν την ντομάτα, την φλούδα πορτοκαλιού, τον βασιλικό, αλάτι - πιπέρι, ανάλογο νερό και τα αφήνετε να βράσουν για 1½ ώρα σε χαμηλή φωτιά.

Βράζετε τα μακαρόνια σε άφθονο αλατισμένο νερό και αφού τα κρυώσετε διαλύετε μέσα το φρέσκο βούτυρο.

Σερβίρετε το κρέας με τα μακαρόνια προσθέτοντας το τριμμένο τυρί.



ΔΙΑΦΟΡΑ

Ψωμί σόγιας

Σύσταση για 1 φέτα
25 γρ.

Θερμίδες:	46
Πρωτεΐνες γρ.:	2.5
Λίπος γρ.:	0.2
Υδατάνθρακες γρ.:	8.5
Χοληστερίνη mg:	0

ΥΛΙΚΑ

- 1 φλιτζάνι χλιαρό νερό.
- 1 κουταλάκι ξερή μαγιά.
- ½ κουταλάκι αλάτι .
- 1 κουταλάκι ζάχαρη.
- ½ κουταλάκι ζύδι.
- 3/4 φλιτζανιού αλεύρι Σόγιας.
- 1/4 φλιτζανιού αλεύρι Νιζεστέ.
- 1 3/4 φλιτζάνια σκληρό αλεύρι.

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Διαλύετε τη μαγιά στο νερό και μετά από 5 λεπτά προσθέτετε το αλάτι, τη ζάχαρη και το ζύδι. Προσθέτετε σιγά-σιγά, πρώτα το σογιαλεύρο, μετά το νιζεστέ και τέλος το σπάλειρο. Ανακατεύετε καλά το μίγμα και μετά το ζυμώνετε καλά πάνω σε αλευρωμένη τάβλα, προσθέτοντας και λίγο σπάλειρο αν χρειαστεί. Είναι πιο εύκολη βέβαια η χρησιμοποίηση μίξερ, επειδή το ζυμάρι κολλάει. Βάζετε τη ζύμη σε φόρμες και την αφήνετε να "γίνει" επί 2-3 ώρες. Ψήνετε το ψωμί στους 170 βαθμούς για 45-60 λεπτά. Μπορείτε να φτιάξετε οση ποσότητα θέλετε και να φυλάξετε τη ζύμη ή το ήδη ψημένο ψωμί στην κατάψυξη.

Ψητό μήλο

Σύσταση

Θερμίδες:	112
Πρωτεΐνες γρ.:	0.2
Λίπος γρ.:	0.4
Υδατάνθρακες γρ.:	24.1
Χοληστερίνη mg:	0

ΥΛΙΚΑ

- 1 μέτριο μήλο.
- 1 κουτ. γλυκού Λικέρ της αρεσκειάς σας.
- 1 κοφτή κουταλιά γλυκού ζάχαρη.
- Κανέλλα και βανίλια όση θέλετε.

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Καθαρίζετε το μήλο από τη φλούδα και τους σπόρους του. Το πασπαλίζετε με την ζάχαρη, την κανέλλα και την βανίλια και το περιχύνετε με το λικέρ. Το ψήνετε σε μέτριο φούρνο 50 λεπτά.

ΔΙΑΦΟΡΑ

Ντομάτες με αυγά

Σύσταση

Θερμίδες:	303
Πρωτεΐνες γρ.:	19.1
Λίπος γρ. :	17.5
Υδατάνθρακες γρ.:	17.3
Χοληστερίνη mg:	283

ΥΛΙΚΑ

- 200 γρ. φρέσκες ντομάτες περασμένες από χονδρό τρίφτη.
- 1 αυγό ολόκληρο και 1 ασπράδι αυγού.
- 2 κουταλιές γλυκού ελαιόλαδο.
- 50 γρ. τυρί Côtage.
- 2 λιωμένες σκελίδες σκόρδο.
- ½ κουταλιά αλάτι.
- λίγο μαύρο πιπέρι.

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Τηγανίζετε τις ντομάτες με το λάδι και το σκόρδο σε αντι-κολλητικό τηγάνι, μέχρι να πιουν το ζουμί τους. Προσθέτετε τα αυγά χτυπημένα ελαφρά. Μόλις ψηθεί το μίγμα (3-4 λεπτά), το κατεβάζετε από την φωτιά, προσθέτετε το τυρί ανακατεύοντας ελαφρά.

Μερίδα 1

Πουρές

Σύσταση μίας μερίδας

Θερμίδες:	217
Πρωτεΐνες γρ.:	7.0
Λίπος γρ. :	6.1
Υδατάνθρακες γρ.:	33.5
Χοληστερίνη mg:	18

ΥΛΙΚΑ

- 1 κιλό πατάτες.
- 2½ φλιτζάνια γάλα με 0% λιπαρά.
- ½ φλιτζάνι νερό από αυτό που βράσαμε τις πατάτες.
- 1 κοφτή κουταλιά αλάτι.
- 40 γρ. φρέσκο βούτυρο.

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Πλένετε πολύ καλά τις πατάτες και τις βράζετε τόσο ώστε να μαλακώσουν αρκετά. Τις ξεφλουδίζετε και τις περνάτε από τον τρίφτη ή τις λειώνετε με το πιρούνι. Προσθέτετε το γάλα και το νερό (χλιαρό προς ζεστό) σιγά-σιγά, ανακατεύοντας ταυτόχρονα. Στο τέλος προσθέτετε το αλάτι και το βούτυρο.

Μερίδες 6

ΔΙΑΦΟΡΑ

Γρανίτα Βερίκοκο

Σύσταση μίας μερίδας

Θερμίδες:	84
Πρωτεΐνες γρ.:	1.6
Λίπος γρ.:	0.4
Υδατάνθρακες γρ.:	18.5
Χοληστερίνη mg:	0

ΥΛΙΚΑ

- 400 γρ. βερίκοκα φρέσκα ή από κονσέρβα χωρίς ζάχαρη.
- 2 κουταλιές σούπας χυμό λεμονιού.
- 2 κουταλιές σούπας ζάχαρη.

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Βάζουμε τα βερίκοκα σε μια κατσαρόλα με αρκετό νερό και τα βράζουμε σε μέτρια φωτιά ώσπου να μαλακώσουν (20 λεπτά περίπου). Περνάμε στο μπλέντερ τα φρούτα μαζί με το χυμό τους. Προσθέτουμε το λεμόνι και τη ζάχαρη. Το βάζουμε με ένα τετράγωνο δοχείο στην κατάψυξη και το χτυπάμε κάθε τέταρτο για να γίνει σφράτο. Το σκεπάζουμε και το μισοπαγώνουμε.

Σημείωση: Το βερίκοκο μπορεί να αντικατασταθεί από οποιοδήποτε φρούτο της αρεσκείας σας, στην ίδια ποσότητα.

Μερίδες 4

Cheese Cake

Σύσταση μίας μερίδας

Θερμίδες:	205
Πρωτεΐνες γρ.:	7.5
Λίπος γρ.:	7.3
Υδατάνθρακες γρ.:	26.7
Χοληστερίνη mg:	55

ΥΛΙΚΑ

- Βάση:
- 1½ φλιτζάνι σπασμένα κράκερς (Grahams).
 - 1/4 φλιτζανιού λιωμένη μαργαρίνη.
- Γέμιση:
- 2 φλιτζάνια τυρί κόττατζ (cottage cheese).
 - 2 κουταλιές λιωμένη μαργαρίνη.
 - 2 αυγά.
 - ½ φλιτζάνι ζάχαρη.
 - ½ φλιτζάνι αποβουτυρωμένο γάλα.
 - 1/4 φλιτζανιού αλεύρι.
 - 1/4 φλιτζανιού λεμόνι και λίγο ξύσμα λεμονιού.
 - 200 γρ. μαρμελάδα από φραγκοστάφυλο ή βύσσινο.

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Βάση: Ανακατεύουμε τα θρυμματισμένα κράκερς με τη μαργαρίνη και τα τοποθετούμε στον πάτο ταψιού 25εκ.

Γέμιση: Σε ένα μπολ ή μπλέντερ, χτυπάμε το cottage cheese μέχρι να γίνει αφράτο. Προσθέτουμε τη μαργαρίνη, τα αυγά ένα-ένα, τη ζάχαρη το αποβουτυρωμένο γάλα και τέλος το αλεύρι. Τα χτυπάμε όλα μαζί μέχρι το μίγμα να ανακατευτεί καλά. Το απλώνουμε πάνω από τη ζύμη, και το ψήνουμε 20 λεπτά σε μέτριο φούρνο. Αφού το κείψηθει, το πασπαλίζουμε με την μαρμελάδα.

Μερίδες 12

ΔΙΑΦΟΡΑ

Γιαούρτι με δημητριακά

Σύσταση

Θερμίδες:	239
Πρωτεΐνες γρ.:	9.5
Λίπος γρ.:	1.0
Υδατάνθρακες γρ.:	48.0
Χοληστερίνη mg:	3

Μερίδα 1

ΥΛΙΚΑ

- 1 γιαούρτι με 0% λιπαρά.
- 1 κουτ. σούπας All Bran.
- 1 κουτ. σούπας κόρν-φλέϊκς.
- ½ φρέσκο φρούτο της αρεσκείας σας κομμένο σε κύβους.
- 1 κουταλιά γλυκού μέλι.
- λίγη κανέλα.

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Ανακατεύετε όλα τα υλικά μαζί μέχρι που να μαλακώσει το All Bran και το κόρν φλέϊκς.

Φρουτοχυμός

Σύσταση μίας μερίδας

Θερμίδες:	80
Πρωτεΐνες γρ.:	0.9
Λίπος γρ.:	0.5
Υδατάνθρακες γρ.:	18.0
Χοληστερίνη mg:	0.0

Μερίδες 2

ΥΛΙΚΑ

- ½ φλιτζάνι χυμό πορτοκαλιού.
- ½ μέτρια Μπανόνα.
- 10 μέτριες φράουλες.
- ½ φλιτζάνι νερό.
- 1 κοφτή κουταλιά γλυκού ζάχαρη.
- 1 κουταλιά γλυκού λεμόνι.

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Χτυπάτε όλα τα υλικά μαζί στο μπλέντερ προσθέτοντας και λίγα παγάκια αν το επιθυμείτε και αν η εποχή το επιτρέπει.

Κοσάφ

Σύσταση

Θερμίδες:	215
Πρωτεΐνες γρ.:	2.0
Λίπος γρ.:	0.5
Υδατάνθρακες γρ.:	50.6
Χοληστερίνη mg:	0.0

Μερίδα 1

ΥΛΙΚΑ

- 2 αποξηραμένα δαμάσκηνα.
- 1 ξερό σύκα.
- 20 γρ. Σταφίδες, μαύρες ή ξανθές.
- 2 χουρμάδες.

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Μαρινάρουμε όλους τους ξηρούς καρπούς επί 2-3 ώρες μέσα σε 2½ φλιτζάνια νερό στο οποίο έχουμε προσθέσει 1 κουταλιά γλυκού λεμόνι και λίγη κανέλα.

Βράζουμε το μίγμα 15-20 λεπτά.

Τρώγεται ζεστό ή και παγωμένο.

ΕΠΙΛΟΓΟΣ

Οι πιο πολλοί άνθρωποι έχουμε συνειδητοποιήσει ότι η καλή υγεία δεν είναι ζήτημα τύχης και για να την αποκτήσουμε και να τη διατηρήσουμε χρειάζεται και η δική μας φροντίδα. Έχουμε πια καταλάβει ότι το περιβάλλον μας και ο τρόπος ζωής μας συμπεριλαμβανομένων και των τροφών που τρώμε έχουν επίδραση στην υγεία. Τα πρότυπα φαγητού μας είναι ένας από τους παράγοντες πάνω στους οποίους έχουμε το μεγαλύτερο έλεγχο. Αναγνωρίζοντας το, πολλοί γιατροί προσπαθούν να περάσουν περισσότερο χρόνο συζητώντας τις τροφολογικές ανησυχίες των ασθενών και των οικογενειών τους. Ο σημερινός καταναλωτής που ενδιαφέρεται για την υγεία του, κάνει με λαχτάρα χτυπητές ερωτήσεις για το ρόλο της διατροφής στη διατήρηση της υγείας και την πρόληψη ασθενειών. Σε αναφορά του, το Υπουργείο Υγείας εφιστά την προσοχή σε μια μεγάλη μετατόπιση κατά τα τελευταία χρόνια του τρόπου με τον οποίο τα διαιτητικά πρότυπα επηρεάζουν την υγεία μας, μια μετατόπιση μακριά από τις ελλείψεις θρεπτικών ουσιών σαν προβλήματα και προς μια υπερβολική διατροφή και παχυσαρκία. Η αναφορά επίσης υπογραμμίζει τη διαβρωτική επίδραση των διαιτητικών προτύπων στην ποιότητα της ζωής μας, αρχίζοντας με την υγεία των εγκύων γυναικών και των μωρών τους και φτάνοντας μέχρι διαιτητικούς παράγοντες που σχετίζονται με το γήρας. Οι πιο πολλοί άνθρωποι ενδιαφέρονται για τον έλεγχο του βάρους τους και για να διατηρηθούν σε καλή φυσική κατάσταση. Ταυτόχρονα, οικονομικές και κοινωνικές αλλαγές, μαζί με βελτίωση του εφοδιασμού μας σε τρόφιμα, έχουν μεταμορφώσει τις επιλογές μας για φαγητό καθώς, και τη συμπεριφορά φαγητού μας.

Το κύριο διαιτητικό πρόβλημα, για πολλούς ανθρώπους των αναπτυγμένων χωρών που κάνουν καθιστική ζωή, είναι ότι τρώνε περισσότερο απ' όσο χρειάζεται για την κάλυψη των αναγκών ενέργειας του σώματός. Αν, επιπλέον η διατροφή περιέχει πάρα πολύ λίπος, χοληστερίνη και επεξεργασμένους (με λίγες ίνες) υδατάνθρακες, το υπερβολικό φαγητό μπορεί να επιτείνει κάθε γενετική προδιάθεση που μπορεί να έχει ένα άτομο για διαταραχές, από παχυσαρκία μέχρι διαβήτη.

Για μια καλή υγεία χρειάζονται καλή διατροφή και ανατροφή, υγιεινό περιβάλλον, σωστή άσκηση και μάθηση, ευχάριστη εργασία και ψυχαγωγία και αμέριστη αλληλεγγύη.

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

ΕΓΚΥΚΛΟΠΑΙΔΙΕΣ

- THE AMERICAN MEDICAL ASSOCIATION - Οικογενειακή Ιατρική Βιβλιοθήκη
- ΧΡΥΣΗ ΚΟΥΖΙΝΑ - Μεγάλη Εγκυκλοπαίδεια της διατροφής και της διατροφής

ΒΙΒΛΙΑ

- ΠΑΧΥΣΑΡΚΙΑ - ΑΝΑΣΤΑΣΙΟΣ ΜΟΡΤΟΓΛΟΥ
- ΣΥΝΔΙΑΖΜΟΙ ΤΡΟΦΩΝ - DORIS GRANT & JEAN JOICE
- ΣΥΝΔΙΑΖΜΟΙ-ΒΙΤΑΜΙΝΕΣ - ΚΩΣΤΑ ΜΠΑΖΑΙΟΥ
- Η ΥΓΕΙΑ ΚΕΡΔΙΖΕΤΑΙ ΔΕΝ ΔΩΡΙΖΕΤΑΙ - Δρ. ΠΑΝΑΓΙΩΤΟΥ ΧΡ. ΜΑΤΘΑΙΟΥ
- Η ΧΑΡΑ ΤΟΥ STRESS - Dr. PETER G. HANSON

ΠΕΡΙΟΔΙΚΑ

- ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΚΑΙ ΥΓΕΙΑ
- VOTRE BEAUTÉ (fitness)
- ΚΟΥΖΙΝΑ ΚΑΙ ΠΟΙΟΤΗΤΑ ΖΩΗΣ
- ΕΙΝΑΙ
- ΕΓΩ

ΆΛΛΑ ΕΝΤΥΠΑ

ΣΗΜΕΙΩΣΕΙΣ

- ΕΙΣΑΓΩΓΗ ΣΤΗΝ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΚΗ ΜΑΓΕΙΡΙΚΗ - ΚΑΠΕΡΩΝΗ ΟΥ.
- ΤΕΧΝΙΚΗ ΜΑΖΙΚΗΣ ΠΑΡΑΓΩΓΗΣ ΦΑΓΗΤΩΝ - ΖΑΦΕΙΡΟΠΟΥΛΟΥ

ΠΡΑΚΤΙΚΑ

- ΠΑΝΕΛΛΗΝΙΟΣ ΣΥΛΛΟΓΟΣ ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΩΝ
- 4^ο ΠΑΝΕΛΛΗΝΙΟ ΣΥΝΕΔΡΙΟ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ-ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΙΑΣ
- 5^ο ΠΑΝΕΛΛΗΝΙΟ ΣΥΝΕΔΡΙΟ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ-ΔΙΑΙΤΙΛΟΓΙΑΣ