



Οι θερμίδες που έχουν τα μελομακάρονα, οι κουραμπιέδες όλα τα γλυκά των γιορτών

Όσο πλησιάζουν τα Χριστούγεννα τόσο μας τρέχουν τα σάλια για τα παραδοσιακά γλυκά που θα φάμε αλλά και ο τρόμος για τις θερμίδες που θα έχουμε πάρει την επομένη των Εορτών.

Όλοι ξέρουμε κατά βάθος, ότι τα μελομακάρονα και οι κουραμπιέδες μας βάζουν σε πειρασμό κάθε χρόνο τέτοια εποχή.

Δείτε όμως τι ισχύει με το κάθε ένα από τα πιο «δημοφιλή» γλυκά των εορτών των Χριστουγέννων και μάθετε πόσο επικίνδυνο είναι το κάθε κομμάτι από αυτά για την σιλουέτα σας, και να πάρετε τα μέτρα σας.

Κουραμπιέδες

Το παραδοσιακό γλυκό των Χριστουγέννων, ο κουραμπιές, έχει πολλές θερμίδες και αρκετά λιπαρά, ιδίως κορεσμένα, που θεωρούνται επιβλαβή για το καρδιαγγειακό σύστημα. Οι ειδικοί επιστήμονες της Ένωσης Διαιτολόγων διατροφολόγων επισημαίνουν ότι για μια φορά το χρόνο δεν χάλασε ο κόσμος αλλά θα πρέπει η κατανάλωση τους να γίνεται με μέτρο.

1 κουραμπιές βάρους περίπου 40 γρ. περιέχει 240 θερμίδες και 9,2 γρ. λιπαρά

Μελομακάρονα

Τα μελομακάρονα είναι πιο υγιεινά σε σύγκριση με τους κουραμπιέδες, επειδή όταν παρασκευάζονται με ελαιόλαδο και όχι με βούτυρο περιέχουν λιγότερα κορεσμένα λιπαρά τα οποία είναι ευεργετικά για το καρδιαγγειακό σύστημα.

**1 μελομακάρονο βάρους περίπου 35γρ. περιέχει 190 θερμίδες και 8 γρ.λιπαρά.
Δεν είναι μόνο τα μελομακάρονα και οι κουραμπιέδες όμως...**

Δίπλες

Οι δίπλες έχουν σχεδόν 50% λιγότερα λιπαρά. Εάν, μάλιστα, για την παρασκευή τους έχει χρησιμοποιηθεί ελαιόλαδο και όχι σπορέλαιο, τότε θα ενισχύσετε τον οργανισμό σας με μονοακόρεστα λιπαρά οξέα.

1 δίπλα (45 γρ.) έχει 170 θερμίδες και 4,5 λιπαρά 4,5 γρ.



Κορμός με σοκολάτα ή κάστανο

Τόσο η τούρτα σοκολάτα όσο και ο κορμός σοκολάτα χαρακτηρίζονται από τους ειδικούς διαιτολόγους ως θερμιδικές «βόμβες» λόγω των πολλών λιπαρών που περιέχουν.

1 κομμάτι (100 γρ.) περιέχει 430 θερμίδες και 32γρ λιπαρά.

Λιγότερες θερμίδες περιέχει ο κορμός κάστανο ενώ κρίνεται υγιεινός, αφού περιέχει ιχνοστοιχεία και φυτικές ίνες από τα κάστανα. Ωστόσο πρόκειται για ένα υψηλής θερμιδικής αξίας γλυκό με αρκετά λιπαρά και η κατανάλωση του πρέπει να γίνεται με μέτρο.

1 κομμάτι (100 γρ.) έχει 370 θερμίδες και 19γρ.λιπαρά.

Σοκολατάκια

Τα σοκολατάκια (από γνήσια κουβερτούρα) ίσως είναι τα μόνα γλυκά που συστήνουν οι διαιτολόγοι, επειδή είναι πλούσια σε ευεργετικές αντιοξειδωτικές ουσίες. Η περιεκτικότητα της σε στεατικό οξύ, το οποίο έχει την ιδιότητα να μεταβολίζεται στον οργανισμό ως ευεργετικό μονοακόρεστο λιπαρό οξύ την κάνει περισσότερο υγιεινή από όλα τα εορταστικά γλυκά. Οι ειδικοί συστήνουν την κατανάλωση περίπου 10-20 γρ. μαύρης σοκολάτας κάθε ημέρα.

1 σοκολατάκι (20 γρ.) περιέχει 110 θερμίδες και μόνο 6,5 γρ. λίπη.

Βασιλόπιτα

Η βασιλόπιτα τύπου κέικ γίνεται με πολύ βούτυρο και πολλά αυγά, με συνέπεια να είναι μεγάλης θερμιδικής αξίας με πολλά λιπαρά, κυρίως κορεσμένα.

1 κομμάτι βασιλόπιτα τύπου κέικ (100 γρ.) έχει 350 θερμίδες και 20 γερ. λιπαρά.

Από την άλλη πλευρά η βασιλόπιτα τύπου τσουρέκι θεωρείται καλύτερη επιλογή επειδή για την παρασκευή της απαιτείται 50% λιγότερο βούτυρο ενώ περιέχει πολλά μυρωδικά τα οποία (μαχλέπι, μαστίχα και γλυκάνισο) έχουν και αντιοξειδωτική δράση.

1 κομμάτι βασιλόπιτα τύπου τσουρέκι (80 γρ.) έχει 255 θερμίδες και 7,5 γρ, λιπαρά.