

Οι διατροφικές παγίδες που κρύβει το σαρακοστιανό τραπέζι

Η καθαρά Δευτέρα είναι προ των πυλών και συνήθως ψωνίζουμε για το συγκεκριμένο τραπέζι ένα πλήθος εδεσμάτων, πολλά από τα οποία τον υπόλοιπο χρόνο θεωρούνται απαγορευμένα, ενώ την ημέρα αυτή υπάρχει πάντα το άλλοθι της παράδοσης για την αυξημένη κατανάλωσή τους.

Στο Σαρακοστιανό Τραπέζι την τιμητική τους έχουν τα θαλασσινά, η λαγάνα, οι ελιές, ο ταραμάς, ο χαλβάς και σε πολλές περιπτώσεις και η φασολάδα. Βέβαια όλα αυτά συνοδεύονται και με κρασί.

Θαλασσινά: Τα θαλασσινά όπως καλαμάρια, γαρίδες και χταπόδι είναι οι πρωταγωνιστές αυτού του τραπέζιου και αποτελούν πηγές πρωτεϊνών υψηλής βιολογικής αξίας για τον οργανισμό μας. Ο περισσότερος κόσμος έχει την εντύπωση ότι τα θαλασσινά προκαλούν αύξηση της χοληστερόλης του αίματος και τα αποφεύγει, ενώ αγνοεί το γεγονός ότι περιέχουν όλα τα απαραίτητα αμινοξέα καλύπτοντας τις ανάγκες μας σε πρωτεΐνη. Περιέχουν ελάχιστο λίπος και είναι καλές πηγές βιταμίνης Β12, η οποία είναι απαραίτητη για τη σωστή λειτουργία του νευρικού ιστού.

Η παγίδα σε αυτή την κατηγορία τροφίμων είναι ο τρόπος μαγειρέματος τους. Συνήθως καταναλώνονται τηγανητά αυξάνοντας έτσι τη θερμιδική τους αξία. Τα 100 γρ. τηγανητά καλαμαράκια και γαρίδες συνεισφέρουν περίπου 220 θερμίδες, οι οποίες μειώνονται σε λιγότερο από τις μισές αν γίνουν ψητά ή ακόμα καλύτερα βραστά. Το ίδιο συμβαίνει και με το χταπόδι.

Όσπρια: Είναι πολύ καλές πηγές διαλυτών φυτικών ινών, οι οποίες συμβάλλουν τόσο στη μείωση της χοληστερόλης αλλά και τη διατήρηση σε φυσιολογικά επίπεδα του σακχάρου στο αίμα. Ένα φλιτζάνι φασόλια περιέχει περίπου 200 θερμίδες, ενώ τα 5-6 ντολμαδάκια γύρω στις 190, οι οποίες προέρχονται κυρίως από υδατάνθρακες και λίπος.

Λαγάνα: Η λαγάνα είναι το ψωμί της Καθαρής Δευτέρας και σύμφωνα με την παράδοση είναι άζυμος άρτος, ψωμί υποδιέστηρης ποιότητας κατάλληλο για νηστεία. Φτιάχνεται από μαλακό αλεύρι και μαγιά και η θερμιδική του αξία δεν διαφέρει σε τίποτα με το γνωστό σε όλους μας λευκό ψωμί.

Ελιές: Ανάλογα με το μέγεθος του, 5 μικρές ή 3 μεγάλες αποδίδουν 45 θερμίδες και ισοδυναμούν με ένα κουταλάκι του γλυκού ελαιόλαδο. Είναι πλούσιες σε θεραπευτικά συστατικά και αποτελούν καλή πηγή μονοακόρεστων λιπαρών οξέων. Περιέχουν σημαντικές ποσότητες βιταμίνης Α και καροτενοειδών και σε μικρές ποσότητες βιταμίνες Β6 και Β12.

Ταραμάς: Ο ταραμάς είναι τα αβγά του μπακαλιάρου ή του κυπρίνου (αβγοτάραχο). Στο εμπόριο θα βρείτε δύο είδη του, τον άσπρο και τον κόκκινο. Αποτελεί μια καλή πηγή βιταμινών Α και D, μαγνησίου, ψευδαργύρου, φωσφόρου και καλίου. Παρόλα αυτά είναι πλούσιο σε νάτριο (αλάτι), γι' αυτό και θα πρέπει να καταναλώνεται συνετά. Η θερμιδική του αξία, ανέρχεται σε 120 θερμίδες ανά κουταλιά της σούπας.

Χαλβάς: Ο χαλβάς παρασκευάζεται κατά 60% από ταχίνι διατηρώντας όλα τα πλεονεκτήματα του εν λόγω τροφίμου. Ένα κομμάτι χαλβά περιέχει ενέργεια μεγαλύτερη των 250 θερμίδων αλλά εφοδιάζει τον οργανισμό μας με σίδηρο, μαγγάνιο, φώσφορο και ασβέστιο.

Κρασί: Το κρασί, απαραίτητο συνοδευτικό του γεύματος, συμβάλλει στην καλή λειτουργία της καρδιάς, κυρίως λόγω της ρεσβερατρόλης, αντιοξειδωτικής ουσίας που βρίσκεται στο φλοιό των κόκκινων σταφυλιών. Το κόκκινο κρασί αυξάνει την αγγειοδιασταλτικότητα των αγγείων και μειώνει την πίεση, συμβάλλοντας στην καλή λειτουργία της καρδιάς. Το ένα ποτηράκι κρασί περιέχει γύρω στις 70 θερμίδες.

Ομάδα : «Διατροφή και αλλά»