

Παιδί και διατροφή

Η Αργυρούπολη συμμετέχει **σελ. 2**
στο ΠΑΙΔΕΙΑΤΡΟΦΗ

Πρωινό, το μυστικό μου όπλο **σελ.7**

Ψάρια και Θαλασσινά, **σελ14**
νόστιμα και θρεπτικά

ΣΥΝΤΑΚΤΙΚΗ ΟΜΑΔΑ:

Βλασερού Ολυμπία

Κλινική Διαιτολόγος-Διατροφολόγος, Πτυχιούχος Χαροκοπειου Πανεπιστημίου
Μέλος της Τοπικής Ομάδας Ελληνικό- Αργυρούπολης του Προγράμματος Πρόληψης
της Παιδικής Παχυσαρκίας ΠΑΙΔΕΙΑΤΟΦΗ by Erode

Ηλιούπολη, Ηρώς Κωνσταντοπούλου 17, τηλ. 2109914115

Ζήκου Εύα

Διαιτολόγος –Διατροφολόγος, Μέλος της επιστημονικής ομάδας Διατροφή
Μέλος της Τοπικής Ομάδας Ελληνικό- Αργυρούπολης του Προγράμματος Πρόληψης
της Παιδικής Παχυσαρκίας ΠΑΙΔΕΙΑΤΟΦΗ by Erode

Γλυφάδα, Σάκη Καράγιωργα 15, τηλ 2108940470

Φοντόρ Χριστίνα

Κλινικός Διαιτολόγος-Διατροφολόγος, Μέλος Πανελληνίου Συλλόγου Διαιτολόγων,
Υπεύθυνη Διατροφολόγος της Τοπικής Ομάδας Ελληνικό- Αργυρούπολης του
Προγράμματος Πρόληψης της Παιδικής Παχυσαρκίας ΠΑΙΔΕΙΑΤΟΦΗ by Erode

ΣΥΝΕΡΓΑΤΕΣ:

Θυμιανού Αλεξάνδρα

Φιλολόγος
Μέλος της Τοπικής Ομάδας Ελληνικό- Αργυρούπολης του Προγράμματος Πρόληψης
της Παιδικής Παχυσαρκίας ΠΑΙΔΕΙΑΤΟΦΗ by Erode

Η Αργυρούπολη συμμετέχει στο ΠΑΙΔΕΙΑΤΡΟΦΗ

Η Αργυρούπολη είναι ένας από τους πέντε πρώτους πιλοτικούς δήμους που συμμετέχουν στο πρόγραμμα πρόληψης παιδικής παχυσαρκίας ΠΑΙΔΕΙΑΤΡΟΦΗ, από το Δεκέμβριο του 2008, ημερομηνία έναρξης της υλοποίησης του προγράμματος στην Ελλάδα. Η δημοτική αρχή από νωρίς συνειδητοποίησε την αξία του ΠΑΙΔΕΙΑΤΡΟΦΗ και ανταποκρίθηκε στην πρόσκληση του Εθνικού Συντονιστή να συμμετέχει σε αυτή την προσπάθεια, προωθώντας την ισορροπημένη διατροφή και τη φυσική δραστηριότητα σε παιδιά, γονείς και στο σύνολο του τοπικού πληθυσμού.

Πρόκειται για μία μεθοδολογία για την πρόληψη της παιδικής παχυσαρκίας με την ενεργή μακροχρόνια συμμετοχή των τοπικών παραγόντων. Πέρα από την Αργυρούπολη στο ΠΑΙΔΕΙΑΤΡΟΦΗ σήμερα συμμετέχουν 13 ακόμα ελληνικοί δήμοι, ενώ αντίστοιχα προγράμματα εφαρμόζονται σε άλλες χώρες εντός και εκτός Ευρωπαϊκής Ένωσης, όπως η Γαλλία (226 πόλεις), στο Βέλγιο (15 πόλεις), στην Ισπανία (38 πόλεις), στο Μεξικό (εθνική εμβέλεια) και στην Αυστραλία (10 κοινότητες)

Στα πλαίσια των εξαμηνιαίων ενοτήτων του προγράμματος η τοπική ομάδα της Αργυρούπολης, με επικεφαλής την κα Αλεξάνδρα Θυμιανού, διοργάνωσε πρωτότυπες και άκρως επιτυχημένες δράσεις, με στόχο την πρόληψη της παιδικής παχυσαρκίας και την εκπαίδευση του τοπικού πληθυσμού στον υγιεινό και ισορροπημένο τρόπο ζωής.

Ξεχωρίζει η μεγάλη "φρουτογοιορτή" που διοργανώθηκε το Νοέμβριο του 2009, στα πλαίσια της ενότητας "Η γεύση της εποχής – τα Φρούτα!". Την πολύ επιτυχημένη εκδήλωση που πραγματοποιήθηκε στο Δημαρχείο Αργυρούπολης, παρακολούθησαν όλα τα παιδιά της α' και β' τάξης των δημοτικών σχολείων της πόλης. Σύμφωνα με τη φιλοσοφία του ΠΑΙΔΕΙΑΤΡΟΦΗ που βασίζεται στη συνεργασία όλων των τοπικών παραγόντων που σχετίζονται με το παιδί και την οικογένεια, στη δράση αυτή συμμετείχαν πολλοί τοπικοί φορείς, από διαφορετικούς κλάδους όπως εκπαιδευτικοί, διαιτολόγοι, υπάλληλοι του δήμου, καλλιτέχνες, δημοτικοί σύμβουλοι κλπ.





Τα παιδιά του 3ου Δημοτικού Σχολείου Αργυρούπολης παρουσίασαν τα φρούτα της κάθε εποχής σε ένα πρωτότυπο και πολύχρωμο κολάζ



Ενδιαφέρουσες ομιλίες προσαρμοσμένες στο "απαιτητικό" κοινό της εκδήλωσης έδωσαν η κα Στάμου, Εθνική Συντονίστρια του προγράμματος, ο κος Μανωλαράκης, διαιτολόγος – πρόεδρος του συλλόγου Διαιτολόγων & Τεχνολόγων Διατροφής και η κα Φοντόρ, διαιτολόγος-διατροφολόγος, μέλος της τοπικής ομάδας ΠΑΙΔΕΙΑΤΡΟΦΗ στην Αργυρούπολη.



Η παρασκευή μιας απολαυστικής και θρεπτικής φρουτοσαλάτας παρουσιάζεται ως θεατρικό δρώμενο από τους μικρούς ηθοποιούς του Δήμου Αργυρούπολης!



Στα πλαίσια της εκδήλωσης δόθηκαν δώρα σε όλους τους μικρούς συμμετέχοντες, όπως μπάλες ποδοσφαίρου, βιβλία και σετ ζωγραφικής

Εξαιρετική ανταπόκριση από μαθητές και εκπαιδευτικούς είχε και η επόμενη εκδήλωση που διοργάνωσε ο Δήμος, στα πλαίσια της ενότητας "Η γεύση της εποχής – Τα Λαχανικά!". Την Τρίτη 12 Οκτωβρίου 2010, περίπου 500 μαθητές από την β', γ' και δ' τάξη των δημοτικών σχολείων της περιοχής έδωσαν ραντεβού στο Δημαρχείο της πόλης, για να μάθουν ποια λαχανικά έτρωγαν τα παιδιά στην αρχαία Ελλάδα, τι προσφέρουν στον οργανισμό μας, αλλά και το ταξίδι των λαχανικών από το λαχανόκηπο μέχρι το πιάτο μας. Παράλληλα είχαν την ευκαιρία να μαγειρέψουν λαχανικά μαζί με σεφ και να λαξεύσουν μελιτζάνες και κολοκύθες, δημιουργώντας θρεπτικά και νόστιμα γλυπτά!"



Τα παιδιά ενεργοποιούν τη φαντασία τους και μετατρέπουν φρέσκα λαχανικά σε έργα τέχνης!



Η αίθουσα του πολιτιστικού κέντρου "Μίκης Θεοδωράκης" είναι κατάμεστη από μικρούς μαθητές που συμμετέχουν στη διαδραστική εκδήλωση.



Επαγγελματίες σεφ μαθαίνουν στα παιδιά πρακτικές συμβουλές και "κόλπα" για να εντάξουν τα λαχανικά στην καθημερινή τους διατροφή.

Από τον Ιανουάριο του 2011 και βάσει του σχεδίου Καλλικράτης, ο δήμος Αργυρούπολης συνενώθηκε με το Δήμο Ελληνικού και η νέα δημοτική αρχή πήρε την πολύ σημαντική απόφαση να συνεχίσει τη δέσμευσή της να συμμετέχει ενεργά στις προσπάθειες πρόληψης της παιδικής παχυσαρκίας μέσα από το πρόγραμμα ΠΑΙΔΕΙΑΤΡΟΦΗ. Η τοπική ομάδα ήδη ετοιμάζει μία σειρά εκπλήξεων για τους μικρούς και μεγάλους δημότες Αργυρούπολης και Ελληνικού, που θα ανακοινωθούν τις προσεχείς μέρες!

Το πρόγραμμα «ΠΑΙΔΕΙΑΤΡΟΦΗ» και η υπεύθυνη Διαιτολόγος- Διατροφολόγος για την Αργυρούπολη- Ελληνικό

Η Κλινικός Διαιτολόγος- Διατροφολόγος, **Χριστίνα Φοντόρ**, ως «δεξί χέρι» του τοπικού συντονιστή στην επικοινωνία με τον επιστημονικό κόσμο (μετρήσεις, συμβουλευτική, ομιλίες, κλπ), είναι παρόν στο πρόγραμμα «ΠΑΙΔΕΙΑΤΡΟΦΗ» και υποστηρίζει το έργο για την πρόληψη της παιδικής παχυσαρκίας.

Γνωρίζουμε ότι σήμερα παρατηρείται συνεχώς αυξανόμενη τάση της παιδικής παχυσαρκίας και κατά συνέπεια παχύσαρκο παιδί= συχνά παχύσαρκος ενήλικας με επιπλοκές στην υγεία. Η παχυσαρκία οφείλεται σε πολλούς παράγοντες, ένας βασικός παράγοντας είναι ότι τρώμε περισσότερο απ' όσο καταναλώνουμε. Λείπουν η σωστή διατροφή και η φυσική άσκηση. Η ευρωπαϊκή πλατφόρμα για τη διατροφή, φυσική δραστηριότητα και υγεία, αναφέρει:

- Περισσότερο του 20% (υπέρβαρων ή/ και παχύσαρκων παιδιών) στην Ελλάδα στο γκρουπ 7 έως 11 ετών. Παρόμοια στοιχεία για τις ηλικίες 13 έως 17, ενώ στην Κρήτη να παρουσιάζει ποσοστό 35%
- Σε Ευρωπαϊκό Επίπεδο κάθε χρόνο 400.000 παιδιά γίνονται υπέρβαρα και προσθέτονται στα ήδη 14.000.000 παιδιά που είναι ήδη υπέρβαρα (ανάμεσα στα όποια 3 εκατομμύρια είναι παχύσαρκα)
- Επίσης, σε Ευρωπαϊκό επίπεδο, η ετήσια αύξηση υπέρβαρων η οποία ήταν 0,2% (την δεκαετία του 1970) αυξήθηκε στο 0,6% (την δεκαετία του 1980) και στο 0,8% (την δεκαετία του 1990) και έχει γίνει 2% σε μερικές περιπτώσεις (2000).

Οι πιο συχνές επιπλοκές και κίνδυνοι από την παχυσαρκία είναι:



- Μεταβολικό Σύνδρομο
- Σακχαρώδης Διαβήτης
- Καρδιαγγειακά νοσήματα
- Δυσλιπιδαιμία
- Υπέρταση
- Οστεοαρθρίτιδα
- Καρκίνος
- Λιπώδης διήθηση ήπατος
- Προβλήματα ψυχολογικά/ κοινωνικά

Ο σκοπός/ στόχος του προγράμματος, σε συνεργασία με το Δήμο Αργυρούπολης, είναι να γίνει ενημέρωση του κοινωνικού συνόλου για:




1. Ισορροπημένη διατροφή (θα γίνουν μετρήσεις του ΔΜΣ στα παιδιά, και γίνεται ενημέρωση για αυξημένη κατανάλωση φρούτων και λαχανικών, για την σπουδαιότητα του πρωινού, κλπ)
2. Φυσική άσκηση/ δραστηριότητα («το παιχνίδι για το παιδί σημαίνει άσκηση», κλπ)

Να μερικές ιδέες για όλα τα γούστα και κάθε περίπτωση





1...όταν δεν έχετε χρόνο

-  Χυμός εμπορίου χωρίς ζάχαρη & μπακότα ολικής άλεσης (προαιρετικά με λίγο τυρί κρέμα)
-  Γάλα & δημητριακά πρωινού

2...για το Σαββατοκύριακο

-  Γιαούρτι με δημητριακό & ψιλοκομμένο ή τριμμένο μήλο
-  Γάλα, ψωμί ψημένο με λίγη μαργαρίνη & μέλι [ή σπιτική μαρμελάδα από φρέσκα φρούτα]
-  Γάλα & σπτικό κέικ με φρούτα ή με σταφιδόψωμο

3. Πρωτότυπες ιδέες που θα εντυπωσιάσουν μικρούς και μεγάλους*

-  Ψωμί ψημένο με λίγη κρέμα φουντουκιά / σοκολάτας & ψιλοκομμένα μανιτάρια
-  Αυγόφατες (ψωμί του ποτι βουτηγμένο σε γάλα & χτυπημένο αυγό, ελαφρά πηχισμένο & αερίσιμο με τυρί)
-  Μίλλα ψητά με μέλι, κανέλλα & κούκερ [μπορεί να συνδυαστεί με γάλα ή γιαούρτι]
-  Μικρά κρουασάν απλά και 1 ποτήρι γάλα

ΣΑΒΗΗ - Μητέρα ΠΑΝΟΥ (6 χρονών)

“Ο Πάνος δεν έχει άρεση να φάει το πρωί. Όταν όμως βλέπει ότι γρά, ο μπαμπάς του και η αδελφή του τρώνε πρωινό όλα μαζί, τότε βλέπει και εκείνος να σημετάει.”

*Μην ξεχνάτε όμως ότι ένας πιο ισορροπημένος συνδυασμός είναι με βάση τις 3 ομάδες: δημητριακά + γαλακτοκομικά + φρούτα

www.paidiatrofi.org



ΠΡΩΙΝΟ “ΤΟ ΜΥΣΤΙΚΟ ΜΟΥ ΟΠΛΟ!”

Δε φεύγω ποτέ από το σπίτι χωρίς αυτό

Μερικές απλές & πρακτικές συμβουλές για να μπορεί να απολαμβάνει το πρωινό όλη η οικογένεια καθημερινά

ΔΗΜΗΤΡΙΑΚΑ
+ **ΓΑΛΑΚΤΟΚΟΜΙΚΑ**
+ **ΦΡΟΥΤΑ**
= **ΕΝΑ ΠΛΗΡΕΣ ΠΡΩΙΝΟ**



“Είναι απαραίτητο το πρωινό για την υγεία και την ανάπτυξη του παιδιού μου;”

Ναι! Το Πρωινό είναι το σημαντικότερο γεύμα της ημέρας! Βοηθά στην πρόληψη της παχυσαρκίας, στην αύξηση της πνευματικής υγείας και συγκέντρωσης, ενώ καριζεί ενέργεια. Μην ξεχνάτε ότι είναι απαραίτητο για το σωστό ξεκίνημα της ημέρας για μικρούς και μεγάλους!

“Εγώ το πρωί μόλις ξυπνήσω πίνω σκέτο καφέ χωρίς να τρώω κάτι. Πώς μπορώ να πείσω το παιδί μου να τρώει ένα πλήρες πρωινό;”

Μην ξεχνάτε ότι μόνο εσείς μπορείτε να δώσετε το καλό παράδειγμα! Αν το παιδί σας βλέπει να τρώτε ένα ισορροπημένο πρωινό καθημερινά, σιγά-σιγά θα κάνει και εκείνο το ίδιο! Αξίζει να ξυπνήσετε λίγο νωρίτερα και να ετοιμάσετε πρωινό για εσάς και όλη την οικογένεια.

“Το παιδί μου δεν έχει το χρόνο να φάει πρωινό – ξυπνάει και φεύγει αμέσως για το σχολείο. Τι μπορώ να κάνω;”

Πριν βάλετε το παιδί σας για ύπνο, φροντίστε να είναι όλα έτοιμα: η αραχίδα του τοάντα, το ρούχα που θα φορέσει, το τραπέζι του πρωινού. Έτσι, το επόμενο πρωί θα καρβίσετε τα 15-20 λεπτά που χρειάζονται για να ετοιμάσετε το πρωινό και να το απολαύσετε με αυτούς που αγαπάτε!

“Γάλα πλήρες ή με χαμηλά λιπαρά;”

Είτε πλήρες, είτε με χαμηλά λιπαρά, το γάλα περιέχει ασβέστιο, απαραίτητο για την υγιή ανάπτυξη των παιδιών σας. Προτιμήστε το γάλα με χαμηλά λιπαρά αν το παιδί σας είναι τριών ετών και άνω.

“Τα δημητριακά ολικής άλεσης είναι καλύτερα για την υγεία;”

Τα δημητριακά ολικής άλεσης (ψωμί, δημητριακά πρωινού, κλπ.) περιέχουν περισσότερες βιταμίνες, μέταλλα και φυτικές ίνες. Επίσης, η πέψη τους διαρκεί περισσότερη ώρα και έτσι τα παιδιά σας θα αργήσουν να πεινάσουν μετά το πρωινό, αποφεύγοντας έτσι το κτισπολόγημα μεταξύ των γευμάτων.

“Πρέπει να δίνω στο παιδί μου διαφορετικές ποικιλίες φρούτων στο πρωινό;”

Ναι! Το κάθε φρούτο έχει τις ιδιαιτερότητές του. Ο συνδυασμός τους λοιπόν μας επιτρέπει να καλύψουμε όλες μας τις ανάγκες. Επιπλέον, αυτή η απέλκιση ποικιλία γεύσεων και χρωμάτων είναι ένας από τους καλύτερους τρόπους ανάπτυξης της γεύσης του παιδιού σας.

Το φυλλάδιο αυτό παρέχει οδηγίες και προτάσεις προς το γενικό πληθυσμό, που δεν αποτελούν συστάσεις οι οποίες δίνονται από τους ειδικούς.

Τι περιλαμβάνει ένα θρεπτικό και ισορροπημένο πρωινό;

Ομάδα Δημητριακών και προϊόντων τους



Δημητριακά πρωινού
Μπισκότα ολικής άλεσης / σπλά
Φρυγανιές ολικής άλεσης / σταρένιες / σίκαλης
Ψωμί ολικής άλεσης / σταρένιο / με σουσάμι / μπαγκέτα κλπ.

Προσφέρουν υδατάνθρακες και φυτικές ίνες. Προτιμήστε τις ποικιλίες ολικής άλεσης που περιέχουν ακόμα περισσότερες φυτικές ίνες, επιπλέον βιταμίνες του συμπλέγματος Β και μέταλλα όπως σίδηρο, μαγνήσιο, ψευδάργυρο κλπ.

Ομάδα Γαλακτοκομικών



Γάλα
Γιαούρτι
Τυρί κλπ.

Προσφέρουν ασβέστιο, πρωτεΐνες και βιταμίνη D. Είναι απαραίτητα για τη σωστή ανάπτυξη και την καλή υγεία των οστών.



Ομάδα Φρούτων



Φρέσκα φρούτα
Αποξηραμένα φρούτα
Φρεσκοσπιμμένος χυμός ή χυμός εμπορίου χωρίς πρόσθετη ζάχαρη κλπ.

Προσφέρουν βιταμίνες (ιδιαίτερα C και φολικό οξύ), μέταλλα/ιχθυοστοκαία, απόλυση και μονοδιαίτη ποικιλία!

Για περισσότερη ποικιλία

Το πρωινό γεύμα αποτελεί πηγή απόλαυσης και ευχαρίστησης για εσάς και τα παιδιά σας. Για αυτό μία στο τόσο ή το Σάββατο/κυριακό μπορείτε να προσθέσετε και άλλες τροφές όπως μέλι, μαρμελάδα, κρέμα φουντουκιού ή σοκολάτες. Μία απλή συμβουλή που θα κάνει το πρωινό ακόμα πιο νόστιμο και απολαυστικό!

Αν όμως έχετε το οποιαδήποτε πρόβλημα με τον παραπάνω συνδυασμό τροφών (αλλεργία, στομαχική ενόχληση κλπ.), μπορείτε να μεταφέρετε κάποια από αυτές σε άλλη ώρα της ημέρας, π.χ. μπορείτε να φάτε ένα φρούτο για δεκαπεντά ή απογευματινά.

Η σημασία του πρωινού για τα παιδιά

Ολοένα και περισσότερες έρευνες επιβεβαιώνουν πως το πρωινό είναι από τα πιο σημαντικά γεύματα της ημέρας, ειδικότερα για τα παιδιά, που βρίσκονται σε περίοδο ανάπτυξης. Όμως, πολλοί γονείς είτε υποτιμώντας την αξία του, είτε λόγω βιασύνης εξαιτίας της καθημερινής ρουτίνας, δεν μαθαίνουν στα παιδιά τους να τρώνε συστηματικά πρωινό.

Πολλοί είναι οι λόγοι που θα πρέπει τα παιδιά να έχουν πρωινό γεύμα και μάλιστα ιδιαίτερα προσεγμένο σε θρεπτικά συστατικά. Παρακάτω παρατίθενται οι σημαντικότεροι λόγοι από αυτούς:

Παιδιά που προσλαμβάνουν πρωινό έχουν λιγότερες πιθανότητες να γίνουν παχύσαρκα

Τα ποσοστά της παιδικής παχυσαρκίας έχουν σχεδόν διπλασιαστεί τα τελευταία 20 χρόνια τόσο σε Ευρώπη όσο και σε Αμερική, ενώ τα Ελληνόπουλα είναι τα πιο παχύσαρκα παιδιά στην Ευρώπη. Έχει φανεί πως τα παιδιά που τρώνε συστηματικά το πρωινό γεύμα έχουν μέχρι και 30% λιγότερες πιθανότητες να γίνουν παχύσαρκα.

Τα παιδιά που δεν παίρνουν πρωινό έχουν αυξημένες πιθανότητες να εμφανίσουν παχυσαρκία, αφού τρώνε πιο μεγάλες ποσότητες στο μεσημεριανό γεύμα ή «τσιμπολογούν» snacks συνήθως ανθυγιεινά. Το αυξημένο βάρος των παιδιών και η παχυσαρκία επηρεάζουν το μεταβολισμό και τα λιπίδια του αίματος (αυξημένη χοληστερόλη) και, έτσι, αυξάνεται ο κίνδυνος για εμφάνιση - ακόμα και σε μικρή ηλικία - χρόνιων ασθενειών, όπως τα καρδιαγγειακά νοσήματα.

Είναι αλήθεια ότι πολλά παιδιά πίνουν μόνο γάλα πριν ξεκινήσουν για το σχολείο, άλλα δεν παίρνουν ποτέ πρόγευμα, ενώ κάποια παίρνουν μερικές φορές κάτι από το κυλικείο του σχολείου που μπορεί να μην είναι πάντα το σωστό. Στοιχεία του Ινστιτούτου Καταναλωτών (INKA) δείχνουν ότι 83% των παιδιών δεν παίρνει σωστό πρωινό στο σπίτι, ενώ το 89% δεν παίρνει ούτε κολατσιό από το σπίτι.

Παιδιά που προσλαμβάνουν πρωινό καλύπτουν σε μεγαλύτερο ποσοστό τις ανάγκες τους σε θρεπτικά συστατικά

Εντυπωσιακά είναι τα ευρήματα πολλών ερευνών, που υποστηρίζουν πως τα παιδιά που έχουν πρωινό επιλέγουν μια περισσότερο ισορροπημένη διατροφή στο σύνολο της ημέρας. Συγκεκριμένα, έχει φανεί πως το ποσοστό λήψης λιπαρών είναι αρκετά χαμηλότερο. Ακόμη, αρκετά θρεπτικά συστατικά προσλαμβάνονται σε ικανοποιητικό βαθμό στην διάρκεια της ημέρας, όπως ασβέστιο, σίδηρο, βιταμίνη Α και C, θειαμίνη, ριβοφλαβίνη, ψευδάργυρο σε σχέση με παιδιά που παραλείπουν το πρωινό. Επίσης, σημαντικά υψηλότερη ήταν και η κατανάλωση φυτικών ινών. Όλα αυτά τα χαρακτηριστικά της περισσότερο ισορροπημένης διατροφής, φάνηκαν και σε εργαστηριακές εξετάσεις όπου τα παιδιά που δεν λάμβαναν πρωινό βρέθηκαν να έχουν υψηλότερες συγκεντρώσεις χοληστερόλης στο αίμα τους.

Παιδιά που προσλαμβάνουν πρωινό έχουν υψηλότερες επιδόσεις στο σχολείο

Ο ρόλος του πρωινού αποδεικνύεται ιδιαίτερα σημαντικός στην αύξηση της απόδοσης στο σχολείο, αφού φαίνεται πως με το πρωινό η συγκέντρωση και η εγρήγορση τους είναι μεγαλύτερη. Από την άλλη, τα παιδιά χωρίς πρωινό μοιάζουν πιο κουρασμένα και νωχελικά. Αυτό συμβαίνει διότι μη προσλαμβάνοντας πρωινό, τα επίπεδα γλυκόζης στο αίμα μειώνονται καθώς επίσης και οι συγκεντρώσεις των νευροδιαβιβαστών. Γενικότερα, όσο νωρίτερα λαμβάνεται το πρωινό γεύμα, τόσο ευεργετικότερη είναι η επίδραση του.

Για όλους τους παραπάνω λόγους η κατανάλωση του πρωινού, φαίνεται να είναι ιδιαίτερα σημαντική για τα παιδιά. Όμως, για να μεγιστοποιηθούν τα οφέλη, θα πρέπει να είναι το πρωινό να είναι υγιεινό και ιδιαίτερα ισορροπημένο. Για τον λόγο αυτό, προτείνουμε τις παρακάτω συστάσεις για το πρωινό γεύμα των παιδιών.

Ένα σωστό πρωινό πρέπει να καλύπτει περίπου το 25% (1/4) των θρεπτικών και ενεργειακών αναγκών που χρειάζεται το παιδί καθημερινά. Συνεπώς, η σύνθεση του πρωινού του, πρέπει να αποτελείται και από τις τρεις θερμιδογόνες ομάδες θρεπτικών συστατικών, τα λιπαρά, τους υδατάνθρακες και τις πρωτεΐνες.

Έτσι, καλές προτάσεις για ένα σωστό πρωινό είναι:

- 1 φλιτζάνι γάλα, 1-2 φέτες ψωμί με μαργαρίνη -μέλι και 1 φρούτο
- 1 φλιτζάνι γάλα με δημητριακά πρωινού χωρίς προσθήκη ζάχαρης και 1 φρούτο,
- 1 τοστ (με ψωμί ολικής άλεσης μαργαρίνη-τυρί-γαλοπούλα) και 1 φυσικό χυμό,
- 1 φλιτζάνι γάλα, 1 κουλούρι Θεσσαλονίκης και 1 φρούτο,
- 1 φλιτζάνι γάλα και 2 μπισκότα ολικής αλέσεως,
- 1 γιαούρτι με δημητριακά πρωινού χωρίς προσθήκη ζάχαρης και 1 φρούτο

Η σημερινή σύνθεση των μαργαρινών οι οποίες δεν έχουν υποστεί πλέον τη διαδικασία της υδρογόνωσης, έχει τις εξής διαφορές με το βούτυρο:

1. 7 φορές λιγότερα κεκορεσμένα από το βούτυρο,
2. 10 φορές λιγότερα trans λιπαρά
3. 4 φορές περισσότερα πολυακόρεστα
4. ω-3 λιπαρά σε αντίθεση με το βούτυρο που δεν έχει καθόλου
5. 10 φορές περισσότερη βιταμίνη D

Οι επιλογές σε γαλακτοκομικά θα πρέπει να περιλαμβάνουν διάφορα τρόφιμα πέρα του γάλακτος, όπως τυρί, γιαούρτι και κρέμες με βάση το γάλα. Επίσης, είναι σημαντικό να συνηθίσουν τα παιδιά να πίνουν το γάλα χωρίς την προσθήκη κακάο και ζάχαρης. Παιδιά που πάσχουν από δυσανεξία στην λακτόζη θα πρέπει να καταναλώνουν γάλατα ελεύθερα λακτόζης καθώς και ειδικά τυριά.

Το πρωινό γεύμα, θα πρέπει να γίνει μια συνολικά οικογενειακή υπόθεση, τόσο για τα παιδιά όσο και τους γονείς. Αν υπάρχει έλλειψη χρόνου, σχεδιάστε ένα πρωινό από το προηγούμενο βράδυ. Στρώστε τα πιάτα, τα φλιτζάνια, τις συσκευασίες των δημητριακών και του μελιού από βραδύς. Δημιουργήστε ένα stock σε κάποιο ντουλάπι της κουζίνας με μια ποικιλία τροφίμων από δημητριακά πρωινού μέχρι φρούτα και μαρμελάδες ή μέλι.

Τα παιδιά που δυσκολεύονται στο ξύπνημα και συνηθίζουν να φεύγουν χωρίς να τρώνε πρωινό θα μπορούσαν να τρώνε κάτι πρακτικό πηγαίνοντας για το σχολείο. Κάποιο τοστ ή κουλούρι Θεσσαλονίκης με χυμό θα μπορούσε να είναι μια καλή λύση.

Στις Η.Π.Α., έχοντας γνώση όλων αυτών των ευεργετικών επιδράσεων του πρωινού γεύματος στα παιδιά, έχει ξεκινήσει μέσω του Food Research and Action Center από το 1990, ένα ειδικό διατροφικό πρόγραμμα στα σχολεία, το School Breakfast Program, όπου διατίθεται στα σχολεία πρωινό γεύμα ιδιαίτερα ισορροπημένο, το οποίο μάλιστα προσφέρεται δωρεάν σε 7,1 εκατομμύρια παιδιά χαμηλών οικονομικών τάξεων!

Επειδή στην Ελλάδα δεν υφίσταται κάποιο αντίστοιχο πρόγραμμα στα σχολεία, θα πρέπει οι γονείς από μόνοι τους να ασχοληθούν με την διατροφή των παιδιών τους. Γενικότερα, οι γονείς θα πρέπει να έχουν στο μυαλό τους, πως τα παιδιά αν βλέπουν τους ίδιους να τρώνε πρωινό, είναι πολύ πιθανότερο να ακολουθήσουν και τα ίδια αυτήν την τόσο σημαντική συνήθεια του πρωινού γεύματος και να την διατηρήσουν για την υπόλοιπη ζωή τους.

Γράφει **Χριστίνα Φοντόρ**

1^η μέρα στο σχολείο



Το καλύτερο ξεκίνημα της πρώτης μέρας στο σχολείο είναι ένα πλούσιο και ισορροπημένο πρωινό! Τι πιο βασικό και σημαντικό, από το να ξεκινάει ένα παιδί τη μέρα του καταναλώνοντας ένα πρωινό που θα του δώσει πολλή ενέργεια για να ανταπεξέλθει στις απαιτήσεις της πρώτης μέρας στο σχολείο. Μετά τις καλοκαιρινές διακοπές, κάθε παιδί, αφού δυσκολευτεί να σηκωθεί το πρωί, στη συνέχεια, παίρνοντας ένα καλό πρωινό, αποκτά καλή διάθεση και δυνάμεις για το σχολείο και τις απαιτήσεις των δασκάλων, Άλλωστε, στην αρχή της ημέρας, το σώμα μας έχει ανάγκη από καύσιμα για να

ξεκινήσει να δουλεύει σωστά και το πρωινό αποτελεί τον μοναδικό τρόπο για να αποκτήσουμε ενέργεια και να τη ξοδέψουμε κατά τη διάρκεια της μέρας. Μερικές καλές επιλογές πρωινού είναι :

- 1 φλιτζάνι γάλα 1,5 % με 3 κουταλιές της σούπας δημητριακά ολικής άλεσης
- 1 φλιτζάνι φρέσκο χυμό με 1 φέτα ψωμί και 1 φέτα τυρί
- 1 φλιτζάνι γάλα 1.5% με 2 φρυγανιές με 1 κουταλάκι του γλυκού μαργαρίνη και 2 κουταλάκια του γλυκού μέλι
- 1 φλιτζάνι γάλα 1,5% με 1 κομμάτι σπιτικό κέικ ή με 2 μπισκότα ολικής άλεσης

Ωστόσο, ακόμα και αν το παιδί καταναλώσει ένα από τα παραπάνω πρωινά, αυτό δε σημαίνει ότι μπορεί να μείνει νηστικό μέχρι το τέλος της σχολικής μέρας και την επιστροφή του στο σπίτι για το μεσημεριανό. Το δεκατιανό είναι απαραίτητο για να μπορεί ο οργανισμός του παιδιού να λειτουργεί καλύτερα και να παραμένει το παιδί δραστήριο.

Μία επιλογή για δεκατιανό, σίγουρα είναι να πάρει το παιδί, το κολατσιό του από το σπίτι(1 κομμάτι σπιτική πίτα, ή κέικ ή 1 τοστ), καθώς, η δυσκολία είναι η επιλογή του δεκατιανού από το κυλικείο του σχολείου. Αν το παιδί αποφασίσει να αγοράσει κάτι από το κυλικείο, τότε σίγουρα θα πρέπει να κάνει τις πιο υγιεινές επιλογές, όπως είναι :

- Κριτσίνια, και κράκερς ολικής άλεσης
- Μπάρες δημητριακών
- Παστέλι
- Φρέσκο γάλα με χαμηλά λιπαρά
- Χυμούς φρούτων
- Τοστ με ψωμί ολικής άλεσης, τυρί και γαλοπούλα
- .Κουλούρι Θεσ/κης

Σίγουρα οι προαναφερόμενες επιλογές έχουν δυσκολία στο να εφαρμοστούν στη πράξη, καθώς τα παιδιά επηρεάζουν το ένα το άλλο στην επιλογή του φαγητού. Ωστόσο, οι γονείς καλό θα ήταν να εξηγήσουν στα παιδιά τη σημασία που έχει ένα δεκατιανό ποιοτικό και χαμηλό σε θερμίδες, ώστε να αποφεύγει τις πίτσες και τα σφολιατοειδή.

Γράφει **Ζήκου Εύα**

Πόσο σημαντικό είναι το πρωινό για τα παιδιά;

Συγκεκριμένες προτάσεις πρωινού γεύματος/ σνάκ στο σπίτι και στο σχολείο

«Το πρωί φάε σαν βασιλιάς, το μεσημέρι σαν άρχοντας και το βράδυ σαν ζητιάνος»

Ένα σωστό πρωινό πρέπει να καλύπτει περίπου το 25% (¼) των θρεπτικών και ενεργειακών αναγκών. Θα πρέπει να περιέχει μεγάλο ποσοστό σύνθετων υδατανθράκων, μικρή περιεκτικότητα σε ζάχαρη και σε λιπαρά ενώ την ίδια σύσταση θα πρέπει να έχει και το κολατσιό. Περιστασιακά ή ελλιπή πρωινά γεύματα δεν έχουν θετική επίδραση στην υγεία και ανάπτυξη του παιδιού. Οι «μεγάλοι» πρέπει να είναι πρότυπα για τα παιδιά. Οι γονείς και οι δάσκαλοι να δίνουν το σωστό παράδειγμα.

Προτάσεις πρωινού:

- ☒ 1 ποτήρι φυσικός χυμός πορτοκάλι + 1 τοστ
- ☒ 1 ποτήρι φυσικός χυμός πορτοκάλι + 3-4 φρυγανιές σικάλεως + τυρί light (π.χ. τριγωνάκια La vache qui rit, Φιλαδέλφεια)
- ☒ 1 αυγό βραστό + 2 φέτες ψωμί ολικής + 1 μπανάνα + 30 γραμ. τυρί light
- ☒ 1 κομμ τυρόπιτα σπιτικά + 1 φρούτο
- ☒ 1 ποτήρι γάλα ημιαποβουτυρωμένο + 2 λεπτές φέτες κέικ σπιτικό
- ☒ 1 ποτήρι γάλα ημιαποβουτυρωμένο + 2 φέτες ψωμί ολικής με φυστικοβούτυρο
- ☒ 1 ποτήρι γάλα ημιαποβουτυρωμένο + 2 φέτες ψωμί ολικής με ταχίνι και μέλι
- ☒ 1 ποτήρι γάλα ημιαποβουτυρωμένο + 1 κομμ μηλόπιτα σπιτικά
- ☒ 1 ποτήρι γάλα ημιαποβουτυρωμένο + 1 σουσαμένιο κουλούρι
- ☒ 1 ποτήρι γάλα ημιαποβουτυρωμένο + 6 κουταλιές δημητριακά ολικής αλέσεως
- ☒ 1 ποτήρι γάλα ημιαποβουτυρωμένο + 2 φέτες ψωμί ολικής + 2 κουτάκια μαργαρίνη + 2 κουτάκια μέλι
- ☒ 1 ποτήρι γάλα ημιαποβουτυρωμένο + 3 μπισκότα ολικής
- ☒ 1 ποτήρι γάλα ημιαποβουτυρωμένο + 3 κριτσίνια ολικής
- ☒ 1 ποτήρι γάλα ημιαποβουτυρωμένο + 1 σουσαμένιο κουλούρι
- ☒ 1 ποτήρι γάλα ημιαποβουτυρωμένο + 1 κούπα δημητριακά τύπου All Bran
- ☒ 1 γιαούρτι ημιαποβουτυρωμένο + 3-4 κ.σούπας δημητριακά + 1 κ.σούπας μέλι
- ☒ 1 γιαούρτι ημιαποβουτυρωμένο + 2 κ.σούπας σταφίδες + 1 χούφτα ανάλατους ξ. καρπούς + 1 κ.σούπας μέλι

Προτάσεις σνακ στο σχολείο:

Από το σπίτι:

- ☒ Σάντουιτς - τοστ σπιτικό(γαλοπούλα – τυρί light)
- ☒ Σάντουιτς με τόνο σπιτικό
- ☒ Σάντουιτς με ομελέτα σπιτικό
- ☒ Σάντουιτς με κοτόπουλο σπιτικό
- ☒ 1 κομμ πίτσα σπιτικά
- ☒ Αραβική πίτα σπιτικά (γαλοπούλα – τυρί light)
- ☒ Φρέσκα ή αποξηραμένα φρούτα , χυμοί φρούτων
- ☒ Τυρόπιτα/ σπνακόπιτα/ μηλόπιτα της «μαμάς»
- ☒ Ξηρούς καρπούς (αμύγδαλα, φιστίκια Αιγίνης)

- ❑ Κέικ σπιτικό, κουλουράκια λαδιού σπιτικά
- ❑ Ψημένα σπιτικά τσιπς/ ποπ κόρν
- ❑ Μπάρες δημητριακών/ φρούτων

Από το κυλικείο (επιτρεπόμενα από το νόμο) :

- ❑ Σάντουιτς - τoστ τυποποιημένα.
- ❑ Απλά αρτοσκευάσματα. Όλα τα απλά αρτοσκευάσματα όπως: οι φρυγανιές, τα αρτίδια, τα φρατζολάκια, τα σησαμένια κουλούρια, τα παξιμάδια, τα κριτσίνια σε ατομική συσκευασία (έως 50g). & Διάφορα αρτοσκευάσματα. Από την κατηγορία αυτή επιτρέπονται μόνο τα παρακάτω: Σταφιδόψωμο, σε ατομική συσκευασία (έως 60g), Μουστοκούλουρα, σε ατομική συσκευασία (έως 60g), Μπισκότα απλά, χωρίς γέμιση, σε ατομική συσκευασία (έως 60g), Τυρόπιτα - σπανακόπιτα, (βάρους έως 200g). Με τυρί φέτα ή κασέρι
- ❑ Γιαούρτι « παντός τύπου», χωρίς συνθετικές γλυκαντικές ουσίες. Συνιστάται γιαούρτι χαμηλό σε λιπαρά.
- ❑ Φρέσκα φρούτα καλά πλυμένα και σε ατομική συσκευασία.
- ❑ Ξηρά φρούτα (σύκα, δαμάσκηνα, βερίκοκα και σταφίδες) σε ατομική συσκευασία (έως 50g).
- ❑ Γάλα χαμηλό σε λιπαρά, γάλα πλήρες και γάλα με κακάο χωρίς συνθετικές γλυκαντικές ουσίες, σε ατομική συσκευασία (έως 250ml για το γάλα με κακάο, έως 500ml για το σκέτο γάλα). Συνιστάται γάλα χαμηλό σε λιπαρά
- ❑ Ρυζόγαλο απλό, κρέμα απλή (χωρίς την προσθήκη άλλων συστατικών και έως 150ml).
- ❑ Φυσικοί χυμοί φρούτων (100% χυμός), χωρίς πρόσθετη ζάχαρη, σε ατομική συσκευασία (έως 330ml).
- ❑ Ξηροί καρποί, ανάλατοι, σε ατομική συσκευασία (έως 50g). [όχι στα δημοτικά σχολεία]
- ❑ Μέλι, σε ατομική συσκευασία. [όχι στα δημοτικά σχολεία]
- ❑ Χαλβάς και παστέλι (παντός τύπου), σε ατομική συσκευασία (έως 50g).
- ❑ Σοκολάτα υγείας και γάλακτος, χωρίς γέμιση, σε μικρή συσκευασία (έως 30g.). [όχι στα δημοτικά σχολεία]
- ❑ Εμφιαλωμένο νερό, του 0,5λίτρου. Καφές και αφεψήματα μόνο για το προσωπικό.

Γράφει **Χριστίνα Φοντόρ**

ΣΥΝΤΑΓΕΣ

Πατατοσαλάτα με γαρίδες

Υλικά για 4 άτομα:

- 3-4 μικρές πατάτες
- 1 κιλό γαρίδες χωρίς κέλυφος
- Διάφορα λαχανικά τριμμένα ή βραστά
- Ελαιόλαδο
- Λεμόνι
- Αλάτι, κρεμμύδι και πιπέρι

Βράζετε τις πατάτες, τις γαρίδες και τα λαχανικά. Κόβετε τις πατάτες σε κύβους και ανακατεύετε όλα τα υλικά μαζί. Προσθέτετε ελαιόλαδο, λεμόνι και λίγο κρεμμύδι.

Εναλλακτικά μπορείτε να χρησιμοποιήσετε ωμά ψιλοκομμένα λαχανικά.



Γλώσσα ή άλλο ψάρι στην λαδόκολλα

Υλικά για 4 άτομα:

- 1 κιλό ψάρι φιλέτο
- Λαχανικά ψιλοκομμένα
- 2 ντομάτες
- Μυρωδικά επιλογής σας και αλάτι/πιπέρι κατ'επιλογήν
- 2 πατάτες κομμένες σε κύβους
- Ελαιόλαδο ή μαργαρίνη
- Κρεμμύδι ή σκόρδο κατ'επιλογήν

Βάζετε στη λαδόκολλα το ψάρι και τοποθετείτε γύρω του τα μυρωδικά, το κρεμμύδι, το σκόρδο, τα ψιλοκομμένα λαχανικά και τις πατάτες. Περιχύνετε με λίγο ελαιόλαδο ή μαργαρίνη.

Εναλλακτικά μπορείτε να μαγειρέψετε το ψάρι με τις ντομάτες στη λαδόκολλα και ξεχωριστά τα λαχανικά με τις πατάτες σε ένα ταψάκι με λίγο νερό. Σερβίρετε με λίγο ελαιόλαδο και λεμόνι.

Καλή επιτυχία!

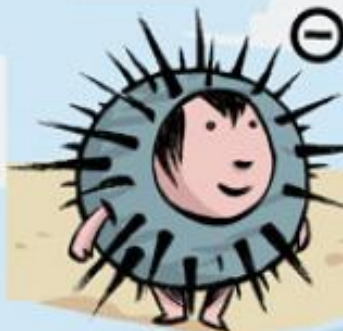
www.paideiatrofi.org

design: postnote.com

ΨΑΡΙΑ ΚΑΙ ΘΑΛΑΣΣΙΝΑ

ΝΟΣΤΙΜΑ ΚΑΙ ΘΡΕΠΤΙΚΑ!

Δεν ξέρετε πώς να μαγειρεύετε τα ψάρια;
Πιστεύετε ότι είναι ακριβά;
Δεν αρέσουν στα παιδιά σας;
Είναι παρ' όλα αυτά
πεντανόστιμα και θρεπτικά!



Συνίσταται μάλιστα να τα καταναλώνουμε τουλάχιστον 2 φορές την εβδομάδα...

Ένας θησαυρός από οφέλη!

Τα ψάρια και τα θαλασσινά μας κάνουν καλό! Περιέχουν:

- πρωτεΐνες εξαιρετικής ποιότητας
- «καλά» λίπη (τα διάσημα Ω3), για τα λιπαρά ψάρια
- βιταμίνες (τα λεγόμενα «λιπαρά» ψάρια είναι πηγή βιταμίνης D)
- μεταλλικά στοιχεία (ιώδιο, σίδηρο, φώσφορο)

Είπατε Ω3;

Τα Ω3 λιπαρά οξέα είναι «απαραίτητα λιπαρά οξέα»: το σώμα μας τα χρειάζεται και μπορεί να τα λάβει μόνο μέσα από τη διατροφή. Έχουν ευεργετικά αποτελέσματα για την υγεία: συμβάλλουν στην καλή καρδιαγγειακή λειτουργία και διαδραματίζουν ζωτικό ρόλο στην ανάπτυξη του εγκεφάλου.

Αγαπήστε τα ψάρια!

Υπάρχει τόσο μεγάλη ποικιλία ειδών και τρόπων μαγειρέματος που τα ψάρια καλύπτουν όλα τα γούστα! Προσφέρουν απολαυστική γεύση σε προσιτές τιμές. Προτιμάτε κυρίως το φρέσκο ψάρι. Μπορείτε όμως, για λόγους ευκολίας, να το αγοράζετε και σε κατεψυγμένη μορφή.

Εκμεταλλευτείτε τις προσφορές!

Μπορείτε να καταψύξετε το ψάρι που θα περισσέψει και να το μαγειρέψετε μία άλλη μέρα.

Χρησιμοποιήστε άπαχα ψάρια (μπακαλιάρος, γλώσσα...) και λιπαρά ψάρια (σαρδέλες, ρέγκα, σκουμπρί, σολομός...)



ΥΠΟ ΤΗΝ ΑΙΠΙΔΑ



ΧΡΥΣΟΣ ΧΟΡΗΓΟΣ

FERRERO

Η Μαγειρική των Ψαριών!

Δεν είστε ειδικός στη μαγειρική ψαριών;

Υπάρχουν χίλιοι και ένας τρόποι να μαγειρευτούν τα ψάρια. Ζητήστε από το παιδί σας να συμμετέχει στην προετοιμασία του μενού και της συνταγής. Στη συνέχεια θα είναι πολύ περήφανο να καταναλώσει αυτό που ετοίμασε!



Ψητό στο φούρνο

Αγοράσατε φρέσκο ψάρι από τον ψαρά; Ψήστε το στο φούρνο, τοποθετώντας το σε ένα ταψί με ροδέλες ντομάτας, λεμόνι, ψιλοκομμένα κρεμμύδια και αρωματικά.

Στο αλουμινοχαρτο

Κόψτε ένα μεγάλο κομμάτι αλουμινοχαρτού. Τοποθετήστε σε αυτό το ψάρι, 3 φέτες λεμονιού, μία κουταλιά ελαιόλαδο, αλάτι, πιπέρι, ροδέλες ντομάτας και αρωματικά. Κλείστε το αλουμινοχαρτό και τοποθετήστε στο φούρνο για 10-20 λεπτά, έως ότου ψηθεί.

Στο τηγάνι

Μαγειρέψτε τα φιλέτα σε ένα τηγάνι που έχετε περάσει με λίγο ελαιόλαδο. Προσθέστε λίγο χυμό λεμονιού όταν σερβίρετε και είναι έτοιμο!

Βραστό ή στον ατμό

Τοποθετείστε φρέσκα ή κατεψυγμένα ψάρια σε νερό που βράζει για λίγα λεπτά. Σερβίρετε με λαδολέμονο ή σάλτσα ντομάτας και συνοδεύστε με φρέσκια ανάμεικτη σαλάτα ή μαγειρεμένα λαχανικά.

Τι λένε τα παιδιά που δεν τρώνε το ψάρι και τι τους απαντούν οι έξυπνοι γονείς!

"Δε μου αρέσει, έχω κόκαλα!"

Υπάρχουν πολλοί τρόποι να αποφύγετε αυτό το εμπόδιο. Στα πολύ μικρά παιδιά δώστε αρχικά ψάρι σε φιλέτο: είναι σχεδόν χωρίς κόκαλα. Σερβίρετε με ρύζι ή ζυμαρικά σε σχήμα κοχυλιού αναμειγνύοντας με λίγη σάλτσα ντομάτας. Ακόμα, μην ξεχνάτε τα θαλασσινά: μια πατατοσαλάτα με γαρίδες μπορεί να τους αρέσει εξίσου με το κοτόπουλο με πατάτες... Προσέξτε ιδιαίτερα τα παιδιά που μπορεί να εμφανίσουν ή έχουν ήδη εμφανίσει αλλεργία στα θαλασσινά.

"Μου αρέσει μόνο το τηγανητό ψάρι!"

Προσπαθήστε να αποφύγετε το τηγάνισμα των ψαριών και ειδικά σε μεγάλες ποσότητες. Αν το παιδί σας όμως το προτιμάει, μπορείτε να του το προσφέρετε ώστε να συνηθίσει τη γεύση και να το εναλλάσσετε με ψητά ή βραστά ψάρια και θαλασσινά. Είναι σημαντικό να μην πιέζουμε τα παιδιά να καταναλώνουν το ψάρι. Η επανάληψη οδηγεί στην εξοικείωση και τελικά στην κατανάλωση ψαριών και θαλασσινών.

"Δε θέλω, δε μου αρέσει η γεύση του!"

Ξεκινήστε με φιλέτα λευκού ψαριού (π.χ. γλώσσα) που δεν έχουν τόσο έντονη γεύση. Συνήθως αρέσουν στα παιδιά περισσότερο από το σκουμπρί ή τη φρέσκια σαρδέλλα, για παράδειγμα.

"Δε μου αρέσει, μυρίζει ψαρίλα!"

Ένα απλό κόλπο που θα εξαφανίσει κάθε μυρωδιά: Όταν μαγειρεύετε το ψάρι σας, βράστε σε μία ξεχωριστή μικρή κατσαρόλα νερό με φλούδες πορτοκαλιού ή λεμονιού. Αυτό το μαγικό φίλτρο απορροφά όλες τις μυρωδιές!

Μαίρη,
μαμά του Βασίλη, 10 ετών

"Στο Βασίλη δεν αρέσει το ψάρι, αλλά μία μέρα δοκίμασε λίγη ψαρόσουπα με κρουτόν και λαχανικά και χωρίς να συνειδητοποιεί τι ακριβώς έτρωγε, τη λάτρεψε!"

Σοφία,
μαμά της Κορίνας, 6 ετών

"Παίξετε το παιχνίδι της μεταμφίεσης! Ετοιμάστε μία ιπίττα της θάλασσας τοποθετώντας βραστά ψάρια (αλάτι και πιπέρι) ανάμεσα σε δύο στρώματα πουρέ πατάτας. Μπορείτε επίσης να συνδυάσετε τα θαλασσινά με τα ζυμαρικά που συνήθως αρέσουν σε όλα τα παιδιά. Το κοφτό μακαρονάκι με χταπόδι και τα κοχύλια με σάλτσα ντομάτας και κομμάτια σολομού είναι τα αγαπημένα της Κορίνας, που κατά τα άλλα δηλώνει ότι δεν της αρέσει το ψάρι!"



**«Ψάρια και θαλασσινά, νόστιμα και θρεπτικά!»
Για τους γονείς,**

Τα ψάρια είναι μία τροφή που πρέπει να καταναλώνεται συχνά, καθώς προσφέρει **πρωτεΐνες, βιταμίνες, μεταλλικά στοιχεία και πολυακόρεστα λιπαρά οξέα** (ωμέγα-3).

10 "ΚΑΛΥΤΕΡΑ" ΘΡΕΠΤΙΚΑ ΣΥΣΤΑΤΙΚΑ ΤΟΥ ΨΑΡΙΟΥ ΚΑΙ ΟΙ ΒΑΣΙΚΕΣ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΕΣ ΤΟΥΣ:

- **ω-3 λιπαρά οξέα:** προστασία από καρδιαγγειακά, καρκίνο, άνοια, ρευματικά, υγιή δόντια .
- **πρωτεΐνες υψηλής βιολογικής αξίας** (όπως και το κρέας): απαραίτητες για τη δόμηση των ιστών του σώματος μας, καθώς και για την επιδιόρθωση τους.
- **βιταμίνη Α:** απαραίτητη για την ανάπτυξη και την ενίσχυση της φυσικής μας άμυνας
- **βιταμίνη D:** συμβάλλει στην καλύτερη απορρόφηση του ασβεστίου από τον οργανισμό
- **βιταμίνη Β6,** απαραίτητη για τη σύνθεση αμινοξέων και την παραγωγή ενέργειας
- **βιταμίνες Β1, Β2** που είναι σημαντικές για το μεταβολισμό των βασικών διατροφικών στοιχείων αλλά και την υγεία των νευρικών ιστών και των ερυθρών αιμοσφαιρίων.
- **βιταμίνη Β12,** που συμμετέχει επίσης στο μεταβολισμό των βασικών διατροφικών στοιχείων αλλά και την υγεία των νευρικών ιστών και των ερυθρών αιμοσφαιρίων.
- **φώσφορο** και **ασβέστιο** βοηθούν στην καλύτερη δόμηση των δοντιών και οστών .
- **ιώδιο** είναι απαραίτητο για τη σύνθεση των ορμονών του θυρεοειδούς, που μεταξύ άλλων ρυθμίζουν το μεταβολισμό, την αναπαραγωγική λειτουργία και την ανάπτυξη του κεντρικού νευρικού συστήματος
- **σελήνιο και ψευδάργυρος,** παίζει σημαντικό ρόλο στην αναπαραγωγή στους άρρενες και στην ενίσχυση της άμυνας του οργανισμού.

Γιατί είναι απαραίτητο τα παιδιά να τρώνε ψάρι;

Δεν είναι τυχαίο το γεγονός ότι τα ψάρια είναι από τα τρόφιμα που κατέχουν εξέχουσα θέση στο μοντέλο της μεσογειακής διαίτας, σύμφωνα με το οποίο πρέπει να καταναλώνονται τουλάχιστον δύο φορές την εβδομάδα.

Η κατανάλωση του είναι απαραίτητη για την ομαλή ανάπτυξη των παιδιών διότι το ψάρι περιέχει **πρωτεΐνες υψηλής βιολογικής αξίας**, όπως και το κρέας. Οι πρωτεΐνες είναι απαραίτητες για τη δόμηση των ιστών του σώματος μας, καθώς και για την επιδιόρθωση τους. Η μεγάλη διαφορά του ψαριού από το κρέας είναι ότι δεν περιέχει μεγάλο ποσοστό κορεσμένου ή «κακού» λίπους, το οποίο σχετίζεται με υπερλιπιδαιμίες, υπέρταση, διαβήτη και παχυσαρκία, ενώ είναι πλούσιο σε ακόρεστα ή «καλά» λιπαρά οξέα της οικογένειας των ωμέγα-3. Πιο πλούσια σε **ω-3 λιπαρά οξέα** είναι τα λιπαρά ψάρια.

Λιπαρά ψάρια: Σαρδέλα, Σολομός, Σκουμπρί, Τσιπούρα, Μπαρμπούνη, Ξιφίας, Πέστροφα.
Άπαχα ψάρια: Πέρκα, Γλώσσα, Μπακαλιάρος, Λούτσος, Τόνος, Λαβράκι.

Ω-3 λιπαρά οξέα έχουν τα φρέσκα, τα κατεψυγμένα αλλά και τα κονσερβοποιημένα ψάρια.

Οι έρευνες δείχνουν ότι η κατανάλωση επαρκούς ποσότητας λιπαρών οξέων προστατεύει τον οργανισμό μας από πολλές χρόνιες ασθένειες όπως τις καρδιαγγειακές, διάφορους τύπους καρκίνου, καθώς και από άνοια και ρευματικά νοσήματα.

Τα ω-3 βοηθούν επίσης στην υγιή εγκεφαλική ανάπτυξη των παιδιών, προάγοντας τη συγκέντρωση και τη μνήμη τους. Έτσι, βελτιώνουν τις μαθησιακές τους επιδόσεις.

Άλλες έρευνες απέδειξαν ότι τα λιπαρά οξέα που περιέχουν τα ψάρια ενισχύουν την όραση, καθώς και τη στοματική υγεία.

Εκτός από την υγεία μας η κατανάλωση ψαριών μας κάνουν καλό και στην ομορφιά διότι βοηθάνε να έχουμε υγιή δόντια και, κατ' επέκταση λαμπερό χαμόγελο.

Σε μια πρόσφατη έρευνα συγκρίθηκαν συνήθειες διατροφής με το ιστορικό τους για ασθένεια των ούλων όπου διαπιστώθηκε ότι μετά τη διενέργεια προσαρμογών για την ηλικία και άλλους παράγοντες, οι συμμετέχοντες που κατανάλωναν τις μεγαλύτερες ποσότητες DHA (ένα είδος ωμέγα-3 λιπαρού οξέως που προέρχεται από λιπαρά ψάρια) στη **διατροφή τους είχαν 22% λιγότερες πιθανότητες εκδήλωσης νόσου των ούλων** από εκείνους που κατανάλωναν λιγότερο DHA.

Οι βασικότερες βιταμίνες που περιέχονται στα ψάρια είναι η **βιταμίνη Α**, απαραίτητη για την ανάπτυξη και την ενίσχυση της φυσικής μας άμυνας, η **βιταμίνη D**, η οποία συμβάλλει στην καλύτερη απορρόφηση του ασβεστίου από τον οργανισμό, καθώς και οι βιταμίνες του συμπλέγματος Β, **όπως η βιταμίνη Β6**, απαραίτητη για τη σύνθεση αμινοξέων και την παραγωγή ενέργειας, η Β1, Β2 και Β12, που είναι σημαντικές για το μεταβολισμό των βασικών διατροφικών στοιχείων αλλά και την υγεία των νευρικών ιστών και των ερυθρών αιμοσφαιρίων.

Τα ψάρια είναι πλούσια σε **φώσφορο** αλλά και σε **ασβέστιο** τα οποία λαμβάνουμε ειδικά όταν τρώμε μικρά ψάρια μαζί με τα κόκαλα όπως είναι ο γαύρος και η μαρίδα. Τα δύο αυτά μέταλλα μαζί με τη βιταμίνη D, βοηθούν στην καλύτερη δόμηση των δοντιών και οστών. Τα ψάρια περιέχουν επίσης μαγνήσιο, σελήνιο, ιώδιο και ψευδάργυρο.

Για τα παιδιά που δεν προτιμούν τα ψάρια, υπάρχουν **λύσεις** για να μαγειρεύονται ευχάριστα: π.χ. ψητά, συνοδευόμενα από ρύζι ή ζυμαρικά ή σε ψαροκεφτέδες ή με φρέσκια σάλτσα ντομάτας, στον ατμό/ βραστά, στο αλουμινοχαρτό ή στο τηγάνι με νερό και ελαιόλαδο κλπ. Ο συνδυασμός του ψαριού με άλλα τρόφιμα, βοηθά το παιδί σιγά-σιγά να **εξοικειωθεί** με αυτό.

Προτιμάτε κυρίως το **φρέσκο** ψάρι. Μπορείτε όμως για λόγους ευκολίας να το αγοράζετε και σε κατεψυγμένη μορφή.

Βιβλιογραφία:

- *Seafood choices: Balancing benefits and risks. Malden C Nesheim, Ann L. Yaktine, Institute of Medicine (U.S.), 2006*
- *United States Department of Agriculture (USDA)*
- *Food and Nutrition Information Center*
- *Food and Agricultural Organisation*
- *Food and Drug Administration*
- *European Centre for Disease Prevention and Control*

10 ΤΡΟΠΟΙ ΝΑ ΕΙΣΑΓΟΥΜΕ ΤΟ ΨΑΡΙ ΚΑΙ ΤΑ ΘΑΛΑΣΣΙΝΑ ΣΤΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΤΩΝ ΠΑΙΔΙΩΝ:

1. Στα παιδιά ενδέχεται να μην αρέσει -η συχνά πολύ έντονη- γεύση των ψαριών. Προτιμήστε αρχικά ένα λευκό ψάρι με ελαφριά γεύση, όπως ο μπακαλιάρος ή η γλώσσα, που επιπλέον δεν περιέχουν και κόκκαλα, τα οποία συχνά αποτελούν εμπόδιο για τα παιδιά.
2. Η προετοιμασία και κατανάλωση ψαριών και θαλασσινών δεν είναι απαραίτητα ακριβή. Υπάρχει μεγάλη ποικιλία από ψάρια και θαλασσινά τα οποία και διατίθενται σε διάφορες μορφές και τιμές.
3. Είναι σημαντικό να μην πιέζουμε τα παιδιά να καταναλώνουν το ψάρι. Η **επανάληψη** οδηγεί στην **εξοικείωση** με το ψάρι και τελικά στην κατανάλωση.
4. Πρέπει να δίνεται ιδιαίτερη προσοχή, όσον αφορά στον καθαρισμό του ψαριού από τα κόκκαλα. Συνήθως ακόμα και ένα μικρό κόκαλο που κατά λάθος παρέμεινε πάνω στο ψάρι, μπορεί να γίνει αποτρεπτικός παράγοντας για κάποια παιδιά, ενώ πάντοτε υπάρχει και η πιθανότητα ενδεχόμενου κινδύνου από την κατάποση.
5. Το ψάρι μπορεί να ανακατευτεί και να μαγειρευτεί με κάτι άλλο. Ο τρόπος αυτός λόγω της γευστικότητάς του και της κάλυψης της απόφιας γεύσης του ψαριού αρέσει στα παιδιά. Για παράδειγμα, μπορεί να γίνει προσθήκη του ψαριού σε μικρά κομματάκια ή σε κάποια σουπιά ή σε κάποια σαλάτα.
6. Τα ψάρια μπορούν να συνοδευτούν από κάποια σάλτσα. Τα φιλέτα ψαριού μπορούν να σερβιριστούν με κάποια σπιτική σως που έχει ως βάση κάποια γεύση που τους είναι οικεία και τη προτιμούν όπως μουστάρδα ή γιαούρτι, λαμβάνοντας παράλληλα με τη γευστική ικανοποίηση, αλλά και τα απαραίτητα και ωφέλιμα συστατικά.
7. Μπορείτε επίσης να μαγειρέψετε το ψάρι ώστε να μοιάζει με κάποια από τις αγαπημένες τροφές των παιδιών. Φτιάξτε σουβλάκια ή μπιφτέκια ψαριού, ενώ μια καλή επιλογή μπορεί να είναι το σπιτικό ψάρι πανέ (fishstick).
8. Το πιάτο του να μην περιέχει μεγάλη ποσότητα ψαριού, καθώς αυτό μπορεί να αγχώσει το παιδί. Αρχικά βάλτε στο πιάτο του ένα μικρό κομμάτι (μια μπουκιά) και επιβραβεύστε το εάν το φάει. Κάθε φορά που το μενού θα έχει ψάρι προσθέτετε επιπλέον ποσότητα στο πιάτο, ώστε η μετάβαση να γίνει πιο ομαλά.
9. Πολύ σημαντική είναι η παρουσίαση του πιάτου, ώστε να είναι ελκυστικό. Χρησιμοποιήστε το αγαπημένο του σερβίτσιο και διακοσμήστε το πιάτο. Για παράδειγμα, τοποθετήστε το κομμάτι του ψαριού πάνω σε ένα φύλλο μαρουλιού και βάλτε πάνω του μικρή ποσότητα σάλτσας. Δεξιά και αριστερά από το ψάρι βάλτε ντοματίνια ή κάποιο άλλο χρωματιστό λαχανικό. Τα έντονα χρώματα στο πιάτο και τα σχέδια ελκύουν τα παιδιά.
10. Ενθαρρύνετε το παιδί σας να συμμετάσχει στην αγορά και στο μαγείρεμα του ψαριού. Αφήστε το να επιλέξει ποιο ψάρι θέλει να αγοράσετε ή με ποιο τρόπο θα το μαγειρέψετε, με τι θα συνοδευτεί ή ζητήστε του να φτιάξει το λαδολέμονο και να το περιχύσει στο ψάρι.

Υπό την επιμέλεια της Τοπικής Ομάδας Ελληνικό- Αργυρούπολης του Προγράμματος Πρόληψης της Παιδικής Παχυσαρκίας ΠΑΙΔΕΙΑΤΡΟΦΗ by Epode

Χριστίνα Φοντόρ, Κλινικός Διαιτολόγος-Διατροφολόγος
Βλασερού Ολυμπία, Κλινικός Διαιτολόγος-Διατροφολόγος
Ζίκου Έσα, Διαιτολόγος-Διατροφολόγος

«Ψάρια και θαλασσινά, νόστιμα και θρεπτικά!»

10 καλύτερα θρεπτικά συστατικά του ψαριού

1. ω-3 λιπαρά οξέα
2. πρωτεΐνες υψηλής βιολογικής αξίας
3. βιταμίνη Α
4. βιταμίνη D
5. βιταμίνη Β6
6. βιταμίνες Β1, Β2
7. Β12
8. φώσφορος και ασβέστιο
9. ιώδιο
10. σελήνιο και ψευδάργυρος

10 λόγοι για να τρώμε ψάρια και θαλασσινά

1. Υγιή δόντια και ούλα
2. Καλύτερη Όραση
3. Περισσότερη ενέργεια
4. Σωστή ανάπτυξη
5. Υγιές και λαμπερό δέρμα
6. Δυνατοί μυς
7. Γερά κόκκαλα
8. Καλύτερη συγκέντρωση
9. Δυνατή καρδιά
10. Γερός οργανισμός



10 καλύτερες συνταγές με ψάρι

1. Ξιφίας στον φούρνο με ντοματίνια και κάπαρη
2. Ψητές σαρδέλες με σάλτσα ντομάτας και κουκουναριού
3. Γαύρο με ντομάτα και λεμόνι
4. Γαλέος με μουστάρδα και άνηθο
5. Μπέργκερ σολομού
6. Φιλέτο ψαριού πανέ
7. Καλαμαράκια γεμιστά με τυρί και ντομάτα
8. Θαλασσινά σουβλάκια
9. Καλαμαράκια με σπανάκι
10. Παέγια – Ρύζι με θαλασσινά

Υπό την επιμέλεια της Τοπικής Ομάδας Ελληνικό- Αργυρούπολης του Προγράμματος Πρόληψης της Παιδικής Παχυσαρκίας ΠΑΙΔΕΙΑΤΡΟΦΗ by Epede

Χριστίνα Φοντόρ, Κλινικός Διαιτολόγος-Διατροφολόγος
Βλασερού Ολυμπία, Κλινικός Διαιτολόγος-Διατροφολόγος
Ζίκου Έσα, Διαιτολόγος-Διατροφολόγος

Ξιφίας στον φούρνο με ντοματίνια και κάπαρη

Υλικά για 4 άτομα

4 φέτες ξιφία (από 180 γραμ. η κάθε μία)
4 κουτ. της σούπας ελαιόλαδο
4 κουτ. της σούπας ξίδι μπαλσάμικο
3 κουτ. της σούπας σόγια σος
1 κουτ. της σούπας ξερός βασιλικός
2 κουτ. της σούπας κάπαρη
500 γραμ. ντοματίνια
2 μέτρια ξερά κρεμμύδια
αλάτι, πιπέρι

Ανακατεύετε το ελαιόλαδο με το μπαλσάμικο, την σόγια σος και τον βασιλικό. Αλατοπιπερώνετε τις φέτες του ξιφία, τις βάζετε στο ταψί και ρίχνετε την μαρινάδα.

Καθαρίζετε και κόβετε σε λεπτές φέτες τα κρεμμύδια, κόβετε τα ντοματίνια στην μέση. Ανακατεύετε τα ντοματίνια με το κρεμμύδι και την κάπαρη, τα αλατοπιπερώνετε και τα ρίχνετε επάνω στις φέτες του ξιφία.

Ψήνετε σε προθερμασμένο φούρνο στους 200° C για 25 λεπτά και σερβίρετε.

Θρεπτική σύσταση		GDA
Ενέργεια kcal	747,75	37%
Λιπαρά g	26	37%
Κορεσμένα λιπαρά g	4,75	24%
Υδατάνθρακες g	65,5	28%
Συνολικά σάκχαρα g	1,75	2%
Πρωτεΐνες g	67	149%
Φυτικές ίνες g	3,725	16%
Νάτριο g	1,55925	65%
Αλάτι g	1,5	25%
Ενέργεια kcal	747,75	
Ενέργεια από λιπαρά kcal	234	
		ΣΗΠ
Χοληστερόλη mg	90	30%
Φυτικές ίνες g	3,725	15%
Βιταμίνη A μgRAE	212,25	30%
Βιταμίνη C mg	47,225	63%
Βιταμίνη D IU	0	0%
Βιταμίνη E mg	1,92	13%
Βιταμίνη B1 mg	0,50975	46%
Βιταμίνη B2 mg	0,46025	42%
Βιταμίνη B3 (Νιασίνη) mg	24,208	173%
Βιταμίνη B6 mg	0,89925	69%
Βιταμίνη B12 μg	3,635	151%
Φυλλικό οξύ (B9) μDfe	102,25	26%
Παντοθενικό οξύ (Pa) mg	1,32975	27%
Ω-6 λιπαρά g	1,5485	11%
Ω-3 λιπαρά g	1,5485	70%
Κάλιο (K) mg	2,55775	54%
Νάτριο (Na) mg	1,55925	104%
Ασβέστιο (Ca) mg	224,25	22%
Φώσφορος (P) mg	1,02675	0%
Μαγνήσιο (Mg) mg	165,75	52%
Σίδηρος (Fe) mg	9,225	51%
Ψευδάργυρος (Zn) mg	4,335	54%
Χαλκός (Cu) mg	0,95	0%
Σελήνιο (Se) μg	112,25	204%
Μαγγάνιο (Mn) mg	1,316	73%

ΣΗΠ (Συνιστώμενες ημερήσιες προσλήψεις): RDAs and AIs ενηλίκων ανδρών και γυναικών. Copyright 2004 by the National Academy of Sciences

GDAs είναι η ενδεικτική Ημερήσια Πρόσληψη με βάση δίαιτα 2000 θερμίδων που αντιστοιχούν στις μέσες ημερήσιες ανάγκες ενός ενήλικα.

Σχόλιο του διαιτολόγου:

Η παραπάνω συνταγή θεωρείται καλή πηγή πρωτεΐνης υψηλής βιολογικής αξίας δηλαδή η περιεκτικότητα της πρωτεΐνης που παρέχεται σε αμινοξέα προσομοιάζει με αυτή των ιστών του σώματος άρα θα καταλήξει να χρησιμοποιηθεί στις σωματικές πρωτεΐνες. Εξίσου σημαντική είναι και η περιεκτικότητα της συνταγής σε πληθώρα θρεπτικών συστατικών που έχει. Συγκεκριμένα, παρέχονται αρκετές βιταμίνες του συμπλέγματος Β (Β3, Β6, Β12), αντιοξειδωτικά (σελήνιο, βιταμίνη C) καθώς και αρκετά μέταλλα -ιχνοστοιχεία (μαγγάνιο, σίδηρο, μαγνήσιο, κάλιο κ.ά.)

Οι βιταμίνες του συμπλέγματος Β μας βοηθούν στην κατάλληλη αξιοποίηση των τροφών ενώ η Β3 συμβάλλει στη διατήρηση της υγείας του δέρματος και του πεπτικού. Επίσης, οι Β6 και Β12 είναι απαραίτητες για τη φυσιολογική λειτουργία του εγκεφάλου, του νευρικού συστήματος και τη δημιουργία και αναζωογόνηση των ερυθρών αιμοσφαιρίων, ενώ, η Β12 αυξάνει την ενεργητικότητα, μειώνει την ευερεθιστότητα και βελτιώνει την αυτοσυγκέντρωση, τη μνήμη και την ισορροπία.

Το σελήνιο, που είναι άριστο αντιοξειδωτικό και που η συγκεκριμένη συνταγή υπερκαλύπτει τις ημερήσιες ανάγκες μας σε αυτό, καθυστερεί τη γήρανση του δέρματος και διατηρεί την ελαστικότητα και αντοχή των ιστών ενώ παίζει σημαντικό ρόλο στην αναπαραγωγή για τους άνδρες.

Όσον αφορά τα μέταλλα, παρέχεται σημαντική ποσότητα μαγγανίου το οποίο είναι απαραίτητο συστατικό πολλών ενζύμων, ενισχύει τη μνήμη και σχετίζεται με το σχηματισμό του συνδετικού ιστού και των οστών, την ανάπτυξη και την αναπαραγωγή. Ακόμη, το μαγνήσιο είναι βασικό στοιχείο για την ομαλή λειτουργία της καρδιάς, των νεύρων, των μυών και του σκελετού ενώ βοηθά και στην καταπολέμηση του άγχους.

Η περιεκτικότητα σε νάτριο είναι λίγο υψηλότερη από την επιθυμητή αλλά ταυτόχρονα περιέχεται και αρκετό κάλιο εξισσοροπώντας έτσι τους ηλεκτρολύτες.

Αξίζει να σημειωθεί, επίσης, ότι η συνταγή μας παρέχει σημαντική από την απαιτούμενη ποσότητα σε ω-3 λιπαρά οξέα, συστατικό το οποίο ο οργανισμός δε μπορεί να συνθέσει από μόνος του και πρέπει να λαμβάνει από την τροφή. Τα ω-3 συμμετέχουν σε πολλές βιολογικές και ορμονικές λειτουργίες στον οργανισμό. Ενδεικτικό επίσης είναι ότι δρουν προστατευτικά για τα καρδιαγγειακά νοσήματα καθώς επαρκής πρόσληψη ω3 λιπαρών οξέων φαίνεται πως μειώνουν τα επίπεδα ολικής και LDL (γνωστής και ως κακής) χοληστερόλης .

Η παραπάνω συνταγή συστήνεται για τη βελτίωση του ανοσοποιητικού ενώ μπορεί να προτιμηθεί άφοβα από άτομα με καρδιαγγειακά νοσήματα και αυξημένα επίπεδα λιπιδίων καθώς και από παιδιά (τα οποία έχουν αυξημένες ανάγκες σε ω-3 λιπαρά οξέα). Η μεσογειακή διατροφή συστήνει την κατανάλωση σε λευκό κρέας (κοτόπουλο/ ψάρι), έως και 2-4 φορές/ εβδομάδα, και έτσι είναι μια τροφική επιλογή που μπορεί να ενταχθεί εύκολα στο διαιτολόγιο μεγάλης μερίδας του υγιούς πληθυσμού.

Γράφει **Χριστίνα Φοντόρ**

Ψητές σαρδέλες με σάλτσα ντομάτας και κουκουναριού

Υλικά για 4 μερίδες

600 γραμ. σαρδέλες

αλάτι

για την σάλτσα:

2 κουτ. της σούπας ελαιόλαδο

2 ντομάτες τριμμένες

1 μεγάλο ξερό κρεμμύδι

2 σκελίδες σκόρδο

2 κουτ. της σούπας κουκουναρί

½ ματσάκι μαϊντανός ψιλοκομμένος

λίγο πιπέρι καγιέν

Καθαρίζετε τις σαρδέλες, αφαιρείτε δηλαδή το κεφάλι και τα εντόσθια, τις ξεπλένετε και τις αλατίζετε. Τις ψήνετε στο γκριλ ή τις στρώνετε σε ένα ταψί στρωμένο με αντικολλητική λαδόκολλα και τις ψήνετε στο γκριλ.

Για την σάλτσα: καθαρίζετε και ψιλοκόβετε το κρεμμύδι και το σκόρδο και τα σοτάρετε σε 2 κουταλιές της σούπας ελαιόλαδο. Προσθέτετε το κουκουναρί, σοτάρετε για λίγα λεπτά μέχρι να ροδίσει και στην συνέχεια ρίχνετε την ντομάτα, το πιπέρι καγιέν και τον χυμό από το ένα λεμόνι. Αλατίζετε και βράζετε σε μέτρια φωτιά για 10 λεπτά. Κατεβάζετε από το μάτι της κουζίνας, προσθέτετε τον μαϊντανό και ανακατεύετε.

Σερβίρετε τις ψητές σαρδέλες με την σάλτσα ντομάτας.

Θρεπτική σύσταση		GDA
Ενέργεια kcal	373	19%
Λιπαρά g	28,5	41%
Κορεσμένα λιπαρά g	6	30%
Υδατάνθρακες g	2,25	1%
Συνολικά σάκχαρα g	0	0%
Πρωτεΐνες g	26,25	58%
Φυτικές ίνες g	0,75	3%
Νάτριο g	0,918	38%
Αλάτι g	0,75	13%
Ενέργεια kcal	373	
Ενέργεια από λιπαρά kcal	256,5	
		ΣΗΠ
Χοληστερόλη mg	91,75	31%
Φυτικές ίνες g	0,75	2%
Βιταμίνη A µgRAE	222	25%
Βιταμίνη C mg	21,325	24%
Βιταμίνη D IU	0	0%
Βιταμίνη E mg	9,40375	63%
Βιταμίνη B1 mg	0,213	18%
Βιταμίνη B2 mg	0,39825	31%
Βιταμίνη B3 (Νιασίνη) mg	6,74775	42%
Βιταμίνη B6 mg	0,2395	14%
Βιταμίνη B12 µg	13,5225	563%
Φυλλικό οξύ (B9) µDfe	49,75	12%
Πανθοθενικό οξύ (Pa) mg	1,48475	30%
Ω-6 λιπαρά g	2,71925	19%
Ω-3 λιπαρά g	0,458	21%
Κάλιο (K) mg	0,644	14%
Νάτριο (Na) mg	0,918	61%
Ασβέστιο (Ca) mg	391	39%
Φώσφορος (P) mg	599	86%
Μαγνήσιο (Mg) mg	72,2	17%
Σίδηρος (Fe) mg	4,6125	26%
Ψευδάργυρος (Zn) mg	2,4125	22%
Χαλκός (Cu) mg	0,5115	57%
Σελήνιο (Se) µg	64,475	117%
Μαγγάνιο (Mn) mg	0,4365	19%

ΣΗΠ (Συνιστώμενες ημερήσιες προσλήψεις): RDAs and AIs ενηλίκων ανδρών και γυναικών. Copyright 2004 by the National Academy of Sciences

GDAs είναι η ενδεικτική Ημερήσια Πρόσληψη με βάση δίαιτα 2000 θερμίδων που αντιστοιχούν στις μέσες ημερήσιες ανάγκες ενός ενήλικα.

Σχόλιο Διαιτολόγου:

Η παραπάνω συνταγή αποτελεί ένα γευστικό και ελαφρύ γεύμα και παράλληλα μια πολύ καλή πηγή πολλών θρεπτικών συστατικών. Πράγματι, όπως φαίνεται από την ανάλυση, περιέχει λίγες θερμίδες και λιπαρά ενώ παρέχει σημαντικές ποσότητες βιταμινών (βιταμίνη E, B12, B2, B3, παντοθενικό οξύ) αλλά και μετάλλων (φώσφορος, ασβέστιο, χαλκός, σελήνιο).

Σχετικά με τη βιταμίνη E, η οποία προέρχεται κυρίως από το ελαιόλαδο και το κουκουνάρι, στον οργανισμό διαδραματίζει το ρόλο του φυσικού αντιοξειδωτικού και προστατεύει έτσι τη δομή των κυτταρικών μεμβρανών, παρεμποδίζοντας το σχηματισμό ελευθέρων ριζών. Οι ελεύθερες ρίζες είναι προϊόντα του μεταβολισμού με ισχυρή οξειδωτική δράση. Η βιταμίνη E επίσης προστατεύει τη χοληστερόλη της LDL από την οξείδωση καθώς επίσης και το ίδιο το DNA στον πυρήνα του κυττάρου.

Συμβάλλει, έτσι στην προστασία του οργανισμού από καρδιαγγειακά νοσήματα και καρκίνο.

Η βιταμίνη B12, παρέχεται από τις σαρδέλες στη συνταγή σε ποσότητες που υπερκαλύπτουν τις ανάγκες όλου του πληθυσμού (4-5 φορές των αναγκών). Αυτό, όμως, δεν είναι ανησυχητικό διότι η B12 είναι μια υδατοδιαλυτή βιταμίνη και δεν εμφανίζει συμπτώματα τοξικότητας στον οργανισμό αφού η περίσσεια της αποβάλλεται. Έχει ως βασική λειτουργία τη ρύθμιση του μεταβολισμού του φυλλικού οξέως, το σχηματισμό των ερυθρών κυττάρων και είναι απαραίτητη για τη μόνωση και προστασία των νευρικών κυττάρων του οργανισμού. Ακόμη, βελτιώνει την αυτοσυγκέντρωση, τη μνήμη και την ισορροπία.

Ακόμη, η βιταμίνη B3 έχει ως κύρια λειτουργία στον οργανισμό το μεταβολισμό της ενέργειας στο κύτταρο και τη σύνθεση λιπαρών οξέων. Είναι, δε, απαραίτητη για την υγεία του δέρματος και του πεπτικού συστήματος.

Όσον αφορά την περιεκτικότητα σε μέταλλα, ο φώσφορος παρέχεται σε σημαντικό βαθμό. Ο φώσφορος αποτελεί δομικό συστατικό των οστών, των δοντιών, των κυτταρικών μεμβρανών καθώς και του γενετικού υλικού του οργανισμού. Συμμετέχει σε όλες σχεδόν τις χημικές αντιδράσεις του οργανισμού και είναι σημαντικός για την ομαλή λειτουργία της καρδιάς, των νεφρών και του νευρικού συστήματος. Για να κατανοήσουμε τη σημασία του για το μεταβολισμό, αναφέρουμε ότι η ενέργεια που αποδίδουν τα θρεπτικά συστατικά στα κύτταρα δεσμεύεται υπό τη μορφή δεσμών υψηλής ενέργειας σε ενώσεις του φωσφόρου.

Επίσης, η συνταγή υπερκαλύπτει τις ημερήσιες ανάγκες μας σε σελήνιο το οποίο είναι άριστο αντιοξειδωτικό. Το σελήνιο, με αυτό τον τρόπο, καθυστερεί τη γήρανση του δέρματος και διατηρεί την ελαστικότητα και αντοχή των ιστών ενώ παίζει σημαντικό ρόλο στην αναπαραγωγή για τους άνδρες. Η αντιοξειδωτική δράση του σεληνίου είναι συνυφασμένη με αυτή της βιταμίνης E.

Επιπλέον, ο χαλκός είναι απαραίτητος για τη σύνθεση της αιμοσφαιρίνης και του κολλαγόνου. Ακόμη, αποτελεί συστατικό ενός ενζύμου που συμμετέχει στην εξουδετέρωση των ελευθέρων ριζών. Έτσι, έχει διατυπωθεί η άποψη ότι η κατανάλωση διαιτών φτωχές σε χαλκό συμβάλλει στην εμφάνιση καρδιοπαθειών μέσω της μείωσης της δραστηριότητας αυτού του ενζύμου.

Συμπερασματικά, η παραπάνω συνταγή θεωρείται εξαιρετική πηγή αντιοξειδωτικών ουσιών και για αυτό συστήνεται σε άτομα με καρδιαγγειακά νοσήματα ή κίνδυνο για αυτά, άτομα με υπέρταση –αφού η περιεκτικότητα σε νάτριο είναι σχετικά χαμηλή. Ακόμη, συστήνεται και για την πρόληψη ενάντια σε καρδιαγγειακά νοσήματα και διάφορους τύπους καρκίνου λόγω των αντιοξειδωτικών της. Θα μπορούσε να περιέχει και άλλο ένα αντιοξειδωτικό σε μεγαλύτερη ποσότητα- τη βιταμίνη C- αν το λεμόνι προστεθεί στη συνταγή μετά το μαγείρεμα. Η μεσογειακή διατροφή συστήνει την κατανάλωση σε λευκό κρέας (κοτόπουλο/ ψάρι), έως και 2-4 φορές/ εβδομάδα, και έτσι είναι μια τροφική επιλογή που μπορεί να ενταχθεί εύκολα στο διαιτολόγιο μεγάλης μερίδας του υγιούς πληθυσμού.

Γράφει **Χριστίνα Φοντόρ**

Γαύρο με ντομάτα και λεμόνι

Υλικά για 4 άτομα

750 γραμ. γαύρος
 2 σκελίδες σκόρδο
 2 ντομάτες
 2 λεμόνια
 2 κουτ. της σούπας φρέσκια ρίγανη ή 2
 κουτ. του γλυκού ξερή
 4 κουτ. της σούπας ελαιόλαδο
 αλάτι, πιπέρι

Καθαρίζετε τον γαύρο και τον ξεπλένετε. Πλένετε και κόβετε τα λεμόνια σε λεπτές φέτες με τη φλούδα τους. Κόβετε τις ντομάτες στη μέση και στη συνέχεια σε φέτες. Στρώνετε το γαύρο με τη σειρά σε ένα ρηχό ταψί και βάζετε ενδιάμεσα τις φέτες λεμονιού και ντομάτας. Αλατοπιπερώνετε, πασπαλίζετε με τη ρίγανη και περιχύνετε με το ελαιόλαδο.

Ψήνετε σε προθερμασμένο φούρνο στους 200° C για 15 λεπτά περίπου και σερβίρετε.

Θρεπτική σύσταση		GDA
Ενέργεια kcal	507	25%
Λιπαρά g	38	54%
Κορεσμένα λιπαρά g	6,5	33%
Υδατάνθρακες g	5,5	2%
Συνολικά σάκχαρα g	0,75	1%
Πρωτεΐνες g	37,5	83%
Φυτικές ίνες g	3,525	15%
Νάτριο g	0,9835	41%
Αλάτι g	1,5	25%
ΣΗΠ		
Ενέργεια kcal	507	
Ενέργεια από λιπαρά kcal	342	
Χοληστερόλη mg	185,75	62%
Φυτικές ίνες g	3,525	14%
Βιταμίνη A µgRAE	49,5	7%
Βιταμίνη C mg	28,45	38%
Βιταμίνη D IU	0	0%
Βιταμίνη E mg	1,8585	12%
Βιταμίνη B1 mg	0,0395	4%
Βιταμίνη B2 mg	0,42	38%
Βιταμίνη B3 (Νιασίνη) mg	0,39175	3%
Βιταμίνη B6 mg	0,5515	42%
Βιταμίνη B12 µg	0	0%
Φυλλικό οξύ (B9) µDfe	1,5	0%
Πανθοθενικό οξύ (Pa) mg	0	0%
Ω-6 λιπαρά g	0,006	0%
Ω-3 λιπαρά g	0,01625	1%
Κάλιο (K) mg	0,84425	18%
Νάτριο (Na) mg	0,9835	66%
Ασβέστιο (Ca) mg	218,75	22%
Φώσφορος (P) mg	499	71%
Μαγνήσιο (Mg) mg	78,075	24%
Σίδηρος (Fe) mg	3,1775	18%
Ψευδάργυρος (Zn) mg	3,4425	43%
Χαλκός (Cu) mg	0,01075	0%
Σελήνιο (Se) µg	0,05	0%
Μαγγάνιο (Mn) mg	0,05025	3%

ΣΗΠ (Συνιστώμενες ημερήσιες προσλήψεις): RDAs and AIs ενηλίκων ανδρών και γυναικών. Copyright 2004 by the National Academy of Sciences

GDAs είναι η ενδεικτική Ημερήσια Πρόσληψη με βάση δίαιτα 2000 θερμίδων που αντιστοιχούν στις μέσες ημερήσιες ανάγκες ενός ενήλικα.

Σχόλιο του διαιτολόγου

Η συνταγή για γαύρο με ντομάτα και λεμόνι αποτελεί μια αγαπημένη επιλογή στην ελληνική κουζίνα. Είναι δε πλούσια σε θρεπτικά συστατικά που περιλαμβάνουν αρκετή πρωτεΐνη υψηλής βιολογικής αξίας, βιταμίνη C και βιταμίνες του συμπλέγματος B (B2, B6) ενώ αποτελεί σημαντική πηγή μετάλλων και ιχνοστοιχείων (φώσφορος , ψευδάργυρος κ.ά.)

Η βιταμίνη C, που στη συνταγή μας προέρχεται κυρίως από τη ντομάτα, ενισχύει τους ανοσοποιητικούς μηχανισμούς του οργανισμού, έχει αντιοξειδωτική δράση, αυξάνει την απορρόφηση του σιδήρου από τις τροφές, συμβάλλει στη διατήρηση της υγείας του δέρματος και, τέλος, συμμετέχει στη σύνθεση σημαντικών μορίων όπως είναι κάποιες ορμόνες. Πρέπει βέβαια να αναφερθεί ότι κατά το μαγείρεμα ένα μέρος της βιταμίνης C καταστρέφεται.

Από τις βιταμίνες του συμπλέγματος B, η B2 συμμετέχει κυρίως στο μεταβολισμό των λιπών και την απελευθέρωση ενέργειας από το κύτταρο ενώ συμβάλλει και στη δημιουργία υγιούς δέρματος, νυχιών και μαλλιών και βοηθά στην όραση. Επιπλέον, η B6 είναι απαραίτητη για το μεταβολισμό των πρωτεϊνών, τη σύνθεση της αιμοσφαιρίνης και αντισωμάτων ενώ συμμετέχει και στη φυσιολογική λειτουργία του εγκεφάλου, του νευρικού και μυϊκού συστήματος.

Ο φώσφορος που βρίσκεται σε αφθονία στη συνταγή μας είναι σημαντικός κυρίως για την δομή των οστών, δοντιών και για την καλή λειτουργία της καρδιάς, των νεφρών και του νευρικού συστήματος

Ο ψευδάργυρος έχει την ιδιότητα να κατευθύνει και να επιβλέπει την αποτελεσματική ροή των διαδικασιών του σώματος, στη διατήρηση των ενζύμων και των κυττάρων. Είναι απαραίτητος στο γεννητικό σύστημα των αρρένων, για το δέρμα, τα νύχια, τις τρίχες και ενισχύει την άμυνα του οργανισμού.

Η παραπάνω συνταγή μπορεί να ενταχθεί στο εβδομαδιαίο διαιτολόγιο του υγιούς πληθυσμού καθώς η μεσογειακή διατροφή συστήνει την συχνή κατανάλωση ψαριού. Επίσης, ο γαύρος είναι ένα ψάρι που μπορεί να καταναλωθεί με το κόκαλο αυξάνοντας έτσι την πρόσληψη ασβεστίου, γεγονός που προσδίδει ένα ακόμη πλεονέκτημα .

Γράφει **Χριστίνα Φοντόρ**

Γαλέος με μουστάρδα και άνηθο

Υλικά για 4 μερίδες

8 φέτες γαλέου (περίπου 800 γραμ.)
8 κολοκυθάκια
½ φλιτζάνι λευκό κρασί
2 κουτ. της σούπας μουστάρδα
χυμός από 1 λεμόνι
2 κουτ. της σούπας ψιλοκομμένος άνηθος
2 κουτ. της σούπας ελαιόλαδο
αλάτι, πιπέρι

Κόβετε τα κολοκυθάκια σε μικρότερα κομμάτια και τα ρίχνετε σε αλατισμένο νερό που βράζει. Τα αφήνετε για 4-5 λεπτά και τα στραγγίζετε.

Βάζετε σε μία κατσαρόλα ή τηγάνι τις φέτες του ψαριού με 1 φλιτζάνι νερό, τον χυμό του λεμονιού και το κρασί. Αλατοπιπερώνετε και τις βράζετε για 5 λεπτά. Αφού βράσει το ψάρι, κρατάτε μισό φλιτζάνι από τη σάλτσα. Την ανακατεύετε με τον άνηθο, την μουστάρδα και το ελαιόλαδο. Περιχύνετε με τη σάλτσα το ψάρι και τα κολοκυθάκια και σερβίρετε.

Θρεπτική σύσταση		GDA
Ενέργεια kcal	308	15%
Λιπαρά g	17,5	25%
Κορεσμένα λιπαρά g	2,5	13%
Υδατάνθρακες g	11,75	5%
Συνολικά σάκχαρα g	0,25	0%
Πρωτεΐνες g	24	53%
Φυτικές ίνες g	3,45	14%
Νάτριο g	1,208	50%
Αλάτι g	1,5	25%
<hr/>		
Ενέργεια kcal	308	
Ενέργεια από λιπαρά kcal	157,5	
		ΣΗΠ
Χοληστερόλη mg	1,75	1%
Φυτικές ίνες g	3,45	9%
Βιταμίνη Α µgRAE	152,25	17%
Βιταμίνη C mg	41,225	46%
Βιταμίνη D IU	0	0%
Βιταμίνη E mg	1,5775	11%
Βιταμίνη B1 mg	0,9645	80%
Βιταμίνη B2 mg	0,813	63%
Βιταμίνη B3 (Νιασίνη) mg	3,58175	22%
Βιταμίνη B6 mg	0,22975	14%
Βιταμίνη B12 µg	0,0875	4%
Φυλλικό οξύ (B9) µDfe	66	17%
Παντοθενικό οξύ (Pa) mg	0,316	6%
Ω-6 λιπαρά g	0,74325	5%
Ω-3 λιπαρά g	0,0955	4%
Κάλιο (K) mg	1,20425	26%
Νάτριο (Na) mg	1,208	81%
Ασβέστιο (Ca) mg	179,75	18%
Φώσφορος (P) mg	377,25	54%
Μαγνήσιο (Mg) mg	62,6	15%
Σίδηρος (Fe) mg	3,2775	18%
Ψευδάργυρος (Zn) mg	0,72	7%
Χαλκός (Cu) mg	0,1615	18%
Σελήνιο (Se) µg	2,95	5%
Μαγγάνιο (Mn) mg	0,353	15%

ΣΗΠ (Συνιστώμενες ημερήσιες προσλήψεις): RDAs and AIs ενηλίκων ανδρών και γυναικών. Copyright 2004 by the National Academy of Sciences

GDAs είναι η ενδεικτική Ημερήσια Πρόσληψη με βάση δίαιτα 2000 θερμίδων που αντιστοιχούν στις μέσες ημερήσιες ανάγκες ενός ενήλικα.

Σχόλιο του διαιτολόγου

Η συνταγή για γαλέο με μουστάρδα και άνηθο αποτελεί ένα νόστιμο και ταυτόχρονα υγιεινό και θρεπτικό γεύμα. Περιέχει λίγα λιπαρά και πρωτεΐνη υψηλής βιολογικής αξίας που δεν υστερεί σε τίποτα από αυτή του κρέατος. Ακόμη, προσφέρει σε αφθονία μια σειρά από θρεπτικά συστατικά όπως βιταμίνες του συμπλέγματος Β (κυρίως Β1 , Β2 αλλά και Β3, Β6, Β12 και Φυλλικό οξύ), αρκετή βιταμίνη C καθώς και μέταλλα όπως αρκετό φώσφορο και νάτριο και σε μικρότερο βαθμό, η συνταγή περιέχει κάλιο, ασβέστιο, μαγνήσιο, σίδηρο, χαλκός και μαγγάνιο.

Από τις βιταμίνες που αναφέρθηκαν, η Β1 (θειαμίνη) βοηθά στην ανάπτυξη και τη σωστή λειτουργία της καρδιάς και του νευρικού συστήματος μέσω της σύνθεσης νευροδιαβιβαστών . Παράλληλα, αυξάνει την πνευματική δραστηριότητα ενώ συμμετέχει και στο μεταβολισμό των αμινοξέων και υδατανθράκων. Η συνταγή καλύπτει μεγάλο ποσοστό των ημερήσιων αναγκών μας σε θειαμίνη (80%).

Η βιταμίνη Β2 (ριβοφλαβίνη) έχει ως βασικό ρόλο τη συμμετοχή στο μεταβολισμό του λίπους. Βοηθά στην ανάπτυξη και αναπαραγωγή και συμβάλλει στη δημιουργία υγιούς δέρματος, νυχιών και μαλλιών. Ακόμη, βοηθά στην όραση και καταπραΰνει οιδήματα στόματος, χειλιών και γλώσσας.

Η βιταμίνη Β3 (νιασίνη) είναι απαραίτητη για την υγεία του δέρματος και του πεπτικού συστήματος. Αυξάνει την ενέργεια καθώς συμμετέχει ενεργά στο μεταβολισμό της ενέργειας στο κύτταρο. Ακόμη, βοηθά στο σχηματισμό των λιπαρών οξέων.

Η βιταμίνη C της συνταγής, εξαιτίας της ιδιότητας που έχει να είναι θερμοευαίσθητη χάνεται σε μεγάλο βαθμό εάν το λεμόνι δεν χρησιμοποιηθεί στο τέλος του μαγειρέματος ή όταν σερβίρεται.

Σχετικά με τα μέταλλα, ο φώσφορος είναι το κυριότερο που παρέχεται σε σημαντικό βαθμό από τη συνταγή. Ο φώσφορος αποτελεί δομικό συστατικό των οστών, των δοντιών, των κυτταρικών μεμβρανών καθώς και του γενετικού υλικού του οργανισμού. Συμμετέχει σε όλες σχεδόν τις χημικές αντιδράσεις του οργανισμού και είναι σημαντικός για την ομαλή λειτουργία της καρδιάς , των νεφρών και του νευρικού συστήματος.

Επίσης, το κάλιο είναι μαζί με το νάτριο ο σημαντικότερος παράγοντας ρύθμισης της ισορροπίας του ύδατος στον οργανισμό ενώ παράλληλα προστατεύει την καρδιά από αρρυθμίες διατηρώντας τον καρδιακό παλμό. Βέβαια, η περιεκτικότητά της συνταγής σε νάτριο είναι ελαφρώς αυξημένη γι' αυτό και συνιστάται μείωση της ποσότητας του αλατιού που χρησιμοποιείτε.

Συμπερασματικά, η παραπάνω συνταγή μπορεί να προτιμηθεί από άτομα που επιθυμούν να χάσουν βάρος καθώς περιέχει λίγες θερμίδες ανά μερίδα και λίγα λιπαρά. Για τους ίδιους λόγους είναι κατάλληλη και για άτομα με αυξημένη χοληστερίνη ή αυξημένα λιπίδια ή τους καρδιοπαθείς. Άλλωστε, δεν πρέπει να ξεχνάμε τις συστάσεις της μεσογειακής διατροφής που προτείνουν την κατανάλωση λευκού κρέατος (κοτόπουλο και ψάρι) 2-4 φορές την εβδομάδα στον υγιή πληθυσμό.

Γράφει **Χριστίνα Φοντόρ**

Μπέργκερ σολομού

Συστατικά για 4 μερίδες

- 1 φλιτζάνι ψιλοκομμένο ξερό κόκκινο κρεμμύδι
- ¼ φλιτζάνι ψιλοκομμένο φρέσκο βασιλικό
- Αλάτι, φρεσκοτριμμένο πιπέρι
- 500 γρ. φιλέτο φρέσκου σολομού καθαρισμένο και χωρίς τη πέτσα
- 4 κουτ. σούπας μαγιονέζα με χαμηλά λιπαρά
- χυμός από ½ λεμόνι
- Ασπράδι από 1 μεγάλο αυγό
- Ελαιόλαδο
- 4 ψωμάκια, κομμένα στα δύο και ψημένα στην τοστιέρα

Τρόπος μαγειρέματος

1. Ανακατέψτε το κρεμμύδι, τον βασιλικό, το αλάτι, το πιπέρι και τον σολομό σε ένα μεγάλο μπολ
2. Προσθέστε το ασπράδι από το αυγό και ανακατέψτε καλά
3. Πλάστε το μίγμα όπως όταν θέλετε να ετοιμάσετε μπιφτέκια και χωρίστε τον "κιμά" σε 4 ίσα κομμάτια
4. Ζεστάνετε ένα μεγάλο αντικολλητικό τηγάνι σε μέτρια φωτιά, προσθέστε ελάχιστο ελαιόλαδο, και ψήστε τα μπιφτέκια σολομού περίπου 3 λεπτά από κάθε πλευρά
5. Ανακατέψτε τη μαγιονέζα με το χυμό λεμονιού για να γίνει σος
6. Βάλτε το μπιφτέκι στα ψωμάκια που έχετε ψήσει και προσθέστε 1 κουταλιά της σούπας σος σε καθένα και όποιο λαχανικό θέλετε!

ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΗ ΑΝΑΛΥΣΗ (ανά μερίδα)

Θρεπτική Σύσταση		GDA
Θερμίδες kcal	513	25%
Λιπαρά g	26,2	38%
Κορεσμένα λιπαρά g	3,8	19,8%
Υδατάνθρακες g	31,1	13,5%
Χοληστερόλη mg	70,3	23%
Φυτικές Ίνες g	2,23	5,8%
Βιταμίνη A µgRAE	570,1	81%
Βιταμίνη C mg	7,4	8,25%
Βιταμίνη D IU	0,0	0%
Βιταμίνη E mg	2,5	16%
Βιταμίνη B1 mg	0,5	41%
Βιταμίνη B2 mg	0,9	81%
Βιταμίνη B3 mg	11,6	69,75%
Βιταμίνη B6 mg	1,05	63%

Συνολικά Σάκχαρα g	2,18	2,4%
Πρωτεΐνες g	36,8	82%
Φυτικές ίνες g	2,23	9%
Νάτριο g	1,127	45%
ΣΗΠ		
Βιταμίνη B12 µg	3,85	160%
Φυλλικό οξύ (B9) µDfe	103,14	26%
Ω-6 λιπαρά g	2,3	15,5%
Ω-3 λιπαρά g	0,55	23%
Κάλιο (K) mg	914	19%
Νάτριο (Na) mg	1127	74%
Ασβέστιο (Ca) mg	88,4	9%
Μαγνήσιο (Mg) mg	63,5	20%
Σίδηρος (Fe) mg	2,95	15%
Ψευδάργυρος (Zn) mg	1,25	15%

ΣΗΠ (Συνιστώμενες ημερήσιες προσλήψεις): RDAs and AIs ενηλίκων ανδρών και γυναικών.
Copyright 2004 by the National Academy of Sciences

GDAs είναι η ενδεικτική Ημερήσια Πρόσληψη με βάση δίαιτα 2000 θερμίδων που αντιστοιχούν στις μέσες ημερήσιες ανάγκες ενός ενήλικα.

Σχόλιο του διαιτολόγου

Αυτό το πιάτο είναι ιδιαίτερα θρεπτικό και πλούσιο σε υψηλής βιολογικής αξίας πρωτεΐνη, απαραίτητη για τη δόμηση και την επιδιόρθωση των ιστών του σώματος μας. Αν και είναι πλούσιο σε λιπαρά, όπως φαίνεται από την ανάλυση των θρεπτικών συστατικών, η περιεκτικότητά σε κορεσμένα λίπη και χοληστερόλη είναι ιδιαίτερα χαμηλή.

Ο σολομός ανήκει στα λιπαρά ψάρια και είναι πλούσιο σε ω-3 λιπαρά οξέα, τα οποία βελτιώνουν την καρδιακή λειτουργία, προστατεύουν από καρδιαγγειακές παθήσεις και εκφυλιστικές ασθένειες, μειώνουν την εμφάνιση φλεγμονών και διαφόρων ψυχικών διαταραχών. Ακόμη τα πολύτιμα αυτά πολυακόρεστα λιπαρά φαίνεται πως ασκούν ευεργετική δράση και στον εγκέφαλο βελτιώνοντας τη μνήμη και τις γνωσιακές ικανότητες.

Επιπλέον αποτελεί πλούσια πηγή βιταμινών, κυρίως βιταμίνης Α, η οποία είναι απαραίτητη για την ανάπτυξη και την ενίσχυση της φυσικής μας άμυνας, και βιταμινών του συμπλέγματος Β, που συμμετέχουν σε αρκετές μεταβολικές διεργασίες που συμβαίνουν στον οργανισμό μας. Η βιταμίνη Β12, η οποία βρίσκεται σε μεγάλο ποσοστό στη συνταγή αυτή, συμβάλλει στην καλή λειτουργία του νευρικού συστήματος και στο σχηματισμό των ερυθρών αιμοσφαιρίων.

Ο σολομός αποτελεί σημαντική πηγή μετάλλων και ιχνοστοιχείων. Περιέχει φώσφορο, σίδηρο, κάλιο, σελήνιο, μαγγάνιο και ψευδάργυρο. Ο ψευδάργυρος ενισχύει το ανοσοποιητικό σύστημα και συμβάλλει στην επούλωση των τραυμάτων. Το σελήνιο έχει ισχυρή αντιοξειδωτική δράση και συμβάλλει στην πρόληψη κατά του καρκίνου, ενώ έχει και αντιγηραντικές ιδιότητες. Βέβαια, η περιεκτικότητά της συνταγής σε νάτριο είναι ελαφρώς αυξημένη γι' αυτό και συνιστάται μείωση της ποσότητας του αλατιού που χρησιμοποιείτε.

Η παρουσία ελαιολάδου, ως έχει αλλά και ως συστατικό της μαγιονέζας, εμπλουτίζει το γεύμα αυτό με μονοακόρεστα λιπαρά οξέα, και λιποδιαλυτές βιταμίνες (Α και Ε).

Η συνταγή αυτή δεν περιέχει βιταμίνη D, η οποία συμμετέχει στη σωστή ανάπτυξη των οστών και βοηθά την καλύτερη απορρόφηση ασβεστίου από τον οργανισμό. Ωστόσο, παραγωγή βιταμίνης D γίνεται και στον οργανισμό μας, ύστερα από έκθεση στον ήλιο.

Από τη θρεπτική ανάλυση μπορούμε να παρατηρήσουμε ότι το γεύμα αυτό έχει μικρή ποσότητα βιταμίνης C, η οποία όμως μπορεί να αυξηθεί εάν προσθέσουμε λεμόνι στα μπιφτέκια ψαριού, πριν το σερβίρισμα.

Συμπερασματικά, η παραπάνω συνταγή αποτελεί μια νόστιμη και θρεπτική επιλογή για το κύριο γεύμα ενός παιδιού, αλλά και ενήλικα, σε συνδυασμό πάντα με άφθονη σαλάτα.

Γράφει **Βλασερού Ολυμπία**

Φιλέτο ψαριού πανέ

Συστατικά για 4 μερίδες

- 4 φιλέτα ψαριού (πέρκα, βακαλάος, σολομός) των 100 γραμμ. το καθένα
- 1 αυγό
- 1 φλιτζάνι τριμμένη γαλέτα
- 1 κουταλάκι γλυκού μουστάρδα ανά μερίδα
- Ελαιόλαδο
- Αλάτι, φρεσκοτριμμένο πιπέρι

Τρόπος Μαγειρέματος

1. Σε ένα μπολ ρίξτε το αυγό και τη μουστάρδα, προσθέστε αλάτι και πιπέρι και ανακατέψτε καλά μέχρι να γίνει ένα ομοιόμορφο μείγμα
2. Βουτήξτε τα φιλέτα ψαριού στο μείγμα αυγού-μουστάρδας
3. Στη συνέχεια βουτήξτε τα στην τριμμένη φρυγανιά μέχρι να καλυφθούν πλήρως ούτως ώστε όταν ψηθούν να κάνουν μια ενιαία κρούστα
4. Βάλτε τα σε προθερμασμένο φούρνο και περιχύστε τα με λίγο ελαιόλαδο
5. Αφήστε τα να ψηθούν στους 200° C για 15 λεπτά, γυρνώντας τα μονάχα μια φορά

ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΗ ΑΝΑΛΥΣΗ (ανά μερίδα)

Θρεπτική Σύσταση		GDA
Θερμίδες kcal	334,2	17%
Λιπαρά g	18,26	26%
Κορεσμένα λιπαρά g	2,76	14%
Υδατάνθρακες g	13,07	7%
Συνολικά Σάκχαρα g	1,4	2%
Πρωτεΐνες g	28,02	62%
Φυτικές ίνες g	0,73	3%
Νάτριο g	1,477	59%
ΣΗΠ		
Χοληστερόλη mg	117,8	39%
Φυτικές Ίνες g	0,73	6%
Βιταμίνη A µgRAE	42,56	5%
Βιταμίνη C mg	0,94	1%
Βιταμίνη D µg	0,2	4%
Βιταμίνη E mg	1,59	11%
Βιταμίνη B1 mg	0,24	20%
Βιταμίνη B2 mg	0,29	22%
Βιταμίνη B3	3,37	21%
Βιταμίνη B6 mg	0,31	19%
Βιταμίνη B12 µg	1,32	55%
Φυλλικό οξύ (B9)	53,56	26%
Ω-6 λιπαρά g	1,9	13%
Ω-3 λιπαρά g	0,25	10%
Κάλιο (K) mg	406,63	9%
Νάτριο (Na) mg	1477	97%
Ασβέστιο (Ca) mg	176,28	18%
Μαγνήσιο (Mg) mg	48,37	16%
Σίδηρος (Fe) mg	2,31	13%
Ψευδάργυρος (Zn)	0,96	12%

ΣΗΠ (Συνιστώμενες ημερήσιες προσλήψεις): RDAs and AIs ενηλίκων ανδρών και γυναικών. Copyright 2004 by the National Academy of Sciences

GDAs είναι η ενδεικτική Ημερήσια Πρόσληψη με βάση δίαιτα 2000 θερμίδων που αντιστοιχούν στις μέσες ημερήσιες ανάγκες ενός ενήλικα.

Σχόλιο του διαιτολόγου

Οποιοδήποτε ψάρι και αν επιλέξετε (το οποίο να μπορεί να φιλεταριστεί), αποτελεί μια πολύτιμη διατροφική πηγή. Τα λιπαρά ψάρια διακρίνονται για την ποιότητα του λίπους τους, καθώς αποτελούν τη κύρια πηγή των ω-3 λιπαρών οξέων, ενώ η περιεκτικότητα σε κορεσμένα λίπη και χοληστερόλη είναι χαμηλή. Τα ω-3 ανήκουν στα απαραίτητα για τον οργανισμό μας πολυακόρεστα λιπαρά οξέα, τα οποία συμβάλλουν στη πρόληψη και ρύθμιση διάφορων χρόνιων ασθενειών. Παράλληλα, τα ψάρια διαθέτουν υψηλής βιολογικής αξίας πρωτεΐνη, ενώ είναι πλούσια σε μικροθρεπτικά συστατικά, δηλαδή σε βιταμίνες (βιταμίνη Α, βιταμίνες του συμπλέγματος Β κ.α.) και σε μέταλλα (νάτριο, κάλιο, φώσφορος, ιώδιο, σίδηρος κ.α.).

Παρατηρούμε ότι η συγκεκριμένη συνταγή μας προσφέρει αρκετά μεγάλη ποσότητα βιταμινών του συμπλέγματος Β. Οι βιταμίνες αυτές είναι απαραίτητες για το μεταβολισμό των πρωτεϊνών, λιπών και υδατανθράκων, προμηθεύοντας τον οργανισμό με ενέργεια (κυρίως με τη διάσπαση των σύνθετων σακχάρων σε γλυκόζη). Είναι επίσης απαραίτητες για την υγεία των νεύρων και του εγκεφάλου, του δέρματος, των ματιών, του στόματος, των μαλλιών, τη διατήρηση του μυϊκού τόνου των εντέρων και την ενίσχυση του ανοσοποιητικού συστήματος.

Ταυτόχρονα περιέχει αρκετό ασβέστιο, σίδηρο, ο οποίος είναι απαραίτητος για τη σύνθεση της αιμοσφαιρίνης από τον οργανισμό, μαγνήσιο και ψευδάργυρο, συστατικά σημαντικά για σχεδόν κάθε λειτουργία των ιστών του σώματος μας.

Τελικά, εφόσον το φιλέτο ψαριού πανέ συνοδευτεί με κάποια πηγή υδατανθράκων, π.χ. πατάτες ή ρύζι και με σαλάτα, αποτελεί ένα πλήρες γεύμα, στα πλαίσια μιας ισορροπημένης διατροφής. Επειδή η παρασκευή του δεν απαιτεί τηγάνισμα, αποτελεί μια υγιεινή επιλογή, και ταυτόχρονα ένα νόστιμο και ελκυστικό πιάτο για κάθε παιδί που δε συμπαθεί το ψάρι. Ωστόσο, επειδή η περιεκτικότητα σε νάτριο, άλλα και σε αλάτι είναι αρκετά αυξημένη, καλό θα ήταν να μετριάσετε την ποσότητα επιτραπέζιου αλατιού που θα χρησιμοποιήσετε στις υπόλοιπες παρασκευές σας.

Γράφει **Βλασερού Ολυμπία**

Καλαμαράκια γεμιστά με τυρί και ντομάτα

Συστατικά για 4-6 μερίδες

- 4 καλαμάρια ολόκληρα
- 1 ντομάτα
- 1 πιπεριά
- 100 γρ. ανθότυρο ή φέτα
- 50 γρ. γκούντα ή άλλο κίτρινο τυρί
- Ελαιόλαδο
- ½ ματσάκι μαϊντανό
- Αλάτι, φρεσκοτριμμένο πιπέρι

Τρόπος Μαγειρέματος

1. Καθαρίστε τα καλαμαράκια και κόψτε τα κεφάλια και τα πλοκάμια.
2. Τρίψτε τη πιπεριά, τα τυριά, το μαϊντανό και τα πλοκάμια. Τρίψτε και στραγγίξτε τη ντομάτα.
3. Στη συνέχεια ανακατέψτε τα και γεμίστε με το μίγμα τα καλαμαράκια.
4. Βάλτε τα γεμιστά καλαμαράκια σε ένα ταψί και προσθέστε αλάτι, πιπέρι και λίγο ελαιόλαδο
5. Αφήστε τα να ψηθούν σε χαμηλή φωτιά περίπου για μισή ώρα.

ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΗ ΑΝΑΛΥΣΗ (ανά μερίδα)

Θρεπτική Σύσταση		GDA
Θερμίδες kcal	384,3	19%
Λιπαρά g	25,54	36%
Κορεσμένα λιπαρά g	9,3	46%
Υδατάνθρακες g	8,35	4%
Συνολικά Σάκχαρα g	2,99	3%
Πρωτεΐνες g	29,65	66%
Φυτικές ίνες g	0,91	4%
Νάτριο g	1,288	54%
ΣΗΠ		
Χοληστερόλη mg	362,61	136%
Φυτικές Ίνες g	0,91	3%
Βιταμίνη A µgRAE	214,22	24%
Βιταμίνη C mg	33,98	40%
Βιταμίνη E mg	2,98	20%
Βιταμίνη B1 mg	0,1	8%
Βιταμίνη B2 mg	0,75	58%
Βιταμίνη B3	3,02	19%
Βιταμίνη B6 mg	0,28	17%
Βιταμίνη B12 µg	2,04	85%
Φυλλικό οξύ (B9)	21,77	5%
Ω-6 λιπαρά g	1,43	10%
Ω-3 λιπαρά g	0,24	10%
Κάλιο (K) mg	436,44	9%
Νάτριο (Na) mg	1288,22	86%
Ασβέστιο (Ca) mg	294,1	29%
Μαγνήσιο (Mg) mg	57,39	19%
Σίδηρος (Fe) mg	1,46	8%
Ψευδάργυρος (Zn)	3,59	45%

ΣΗΠ (Συνιστώμενες ημερήσιες προσλήψεις): RDAs and AIs ενηλίκων ανδρών και γυναικών. Copyright 2004 by the National Academy of Sciences

GDAs είναι η ενδεικτική Ημερήσια Πρόσληψη με βάση δίαιτα 2000 θερμίδων που αντιστοιχούν στις μέσες ημερήσιες ανάγκες ενός ενήλικα.

Σχόλιο του διαιτολόγου

Τα καλαμάρια αποτελούν μια καλή επιλογή, καθώς παρέχουν πρωτεΐνες υψηλής βιολογικής αξίας και λίγα λιπαρά, από τα οποία τα περισσότερα είναι τα πολύ χρήσιμα ω-3 λιπαρά οξέα. Παρόλο που τα καλαμάρια, όπως και τα περισσότερα μαλάκια, περιέχουν μεγάλα ποσοστά χοληστερόλης, μελέτες δείχνουν ότι η κατανάλωση τους δεν αυξάνει τα επίπεδα χοληστερόλης αίματος. Αυτό οφείλεται στην υψηλή περιεκτικότητά τους σε πολυακόρεστα λιπαρά οξέα, σε συνδυασμό με τη χαμηλή περιεκτικότητά τους σε κορεσμένα λιπαρά (τα οποία συσχετίζονται με την αύξηση των επιπέδων της χοληστερόλης αίματος).

Το καλαμάρι ανήκει στα θαλασσινά, τα οποία είναι γενικά πλούσια σε φώσφορο, ιώδιο, μαγνήσιο, σίδηρο και χαλκό, συστατικά τα οποία συμμετέχουν σχεδόν σε όλες τις λειτουργίες του σώματος. Τα καλαμάρια αποτελούν, επίσης, πολύ καλή πηγή βιταμινών Β2, Β3 και Β12, που είναι υπεύθυνες για το μεταβολισμό των πρωτεϊνών, των υδατανθράκων και των λιπών, για το σχηματισμό των ερυθροκυττάρων και κατ' επέκταση την αποφυγή αναιμιών. Επίσης, είναι εξαιρετική πηγή σεληνίου (100 γρ. καλαμαριού καλύπτουν το 64% των καθημερινών μας αναγκών σε σελήνιο, που είναι ιδιαίτερα σημαντικό για την ενίσχυση της ανοσοποιητικής και αντιοξειδωτικής άμυνας του οργανισμού μας).

Το τυρί που χρησιμοποιήθηκε για τη γέμιση των καλαμαριών συνεισφέρει στο μεγαλύτερο βαθμό στην περιεκτικότητά της συνταγής αυτής σε ασβέστιο. Ωστόσο, αυξάνει και την περιεκτικότητά της σε νάτριο, γι' αυτό το λόγο, καλό θα ήταν να ελαχιστοποιήσετε την ποσότητα άλατος που θα χρησιμοποιήσετε κατά το μαγείρεμα.

Η παρουσία των υδατανθράκων στο πιάτο αυτό δεν είναι αξιοσημείωτη. Προκειμένου λοιπόν να αποτελέσει ένα ολοκληρωμένο γεύμα, καλό θα ήταν να συνοδευτεί με κάποια πηγή υδατανθράκων (ψωμί, ρύζι, πατάτα) και άφθονη σαλάτα, η οποία θα ενισχύσει την ποσότητα βιταμινών, μετάλλων, ιχνοστοιχείων και φυτικών ινών, στις οποίες υστερεί το πιάτο αυτό.

Γράφει **Βλασερού Ολυμπία**

ΘΑΛΑΣΣΙΝΑ ΣΟΥΒΛΑΚΙΑ

Υλικά που χρειαζόμαστε:

- 1 πίτα για σουβλάκια
- 180γρ σουπιά ή καλαμάρι ή χταπόδι
- 2κ.γ.μουστάρδα
- ½ ντομάτα
- ½ κρεμμύδι
- αλάτι
- ρίγανη

Τρόπος παρασκευής:

Ψήνουμε τις πίτες σε τοστιέρα. Παράλληλα βράζουμε τα θαλασσινά και όταν ετοιμαστούν τα κόβουμε σε κομμάτια και αν θέλουμε τα βάζουμε στο grill για λίγα λεπτά, ρίχνοντας αλάτι και ρίγανη. Στη συνέχεια αλείφουμε τις έτοιμες πίτες με μουστάρδα και προσθέτουμε τα υπόλοιπα υλικά. Τέλος τις τυλίγουμε.

Θρεπτική Σύσταση		GDA
Ενέργεια kcal	302	13%
Λιπαρά g	4,08	5%
Κορεσμένα Λιπαρά g	0,76	3%
Υδατάνθρακες g	32,99	10%
Συνολικά σάκχαρα g	6,31	
Πρωτείνες g	32,05	94%
Φυτικές Ίνες g	3,16	13%
Ενέργεια kcal	302	13%
Ενέργεια από λιπαρά kcal	36,73	5%
Χοληστερόλη mg	86,4	29%
Φυτικές ίνες g	3,16	13%
Βιταμίνη A mg RAE	100,9	13%
Βιταμίνη C mg	20,01	80%
Βιταμίνη D IU	1,80	2%
Βιταμίνη E mg	2,77	15%
Βιταμίνη B1 mg	0,23	24%
Βιταμίνη B2 mg	0,20	17%
Βιταμίνη B3 (Νιασίνη) mg	5,40	31%
Βιταμίνη B6mg	0,50	84%
Βιταμίνη B12 μg	0,095	5%
Φυλικό οξύ (B9) μDfe	56,63	57%
Παντοθενικό οξύ mg	1,17	17%
Ω-6 λιπαρά g	0,57	5%
Ω-3 λιπαρά g	0,29	4%
Κάλιο(K)mg	862,3	36%
Νάτριο(Na)mg	356,67	34%
Ασβέστιο(Ca)mg	158,26	18%
Φώσφορος(P)mg	411,38	59%
Μαγνήσιο (Mg) mg	74,85	58%
Σίδηρος(Fe) mg	4,25	19%
Ψευδάργυρος(Zn) mg	3,51	39%
Χαλκός(Cu) mg	0,93	37%
Σελήνιο(Se)μg	26,97	6%
Μαγγάνιο(Mn)mg	0,36	15%

Σχόλιο διαιτολόγου

Τα μαλάκια είναι πλούσιες πηγές ιωδίου, το οποίο είναι απαραίτητο για την ομαλή λειτουργία του θυρεοειδούς αδένου, σιδήρου, μαγνησίου, ψευδαργύρου, μαγγανίου, καλίου, που είναι απαραίτητο για τους μύς και τα νεύρα, καθώς και για τη ρύθμιση της πίεσης του αίματος, σεληνίου, που είναι μία σημαντική αντιοξειδωτική ουσία, φωσφόρου και ασβεστίου, που είναι απαραίτητα για την υγεία των οστών και των δοντιών.

Τα μαλάκια, όπως οι σουπιές, το χταπόδι και τα καλαμάρια είναι λίγο δύσπεπτα, γι αυτό σε αντίθεση με ένα ψάρι, απαιτούν αρκετή ώρα μαγειρέματος. Η συγκεκριμένη συνταγή παρέχει αρκετή βιταμίνη C από τη ντομάτα, η οποία είναι ωμή, οπότε παρέχει όλο το ποσοστό της βιταμίνης C, καθώς δε μαγειρεύεται για να καταστραφεί κάποιο σημαντικό ποσοστό της.

Το κρεμμύδι που υπάρχει στη συνταγή έχει σημαντική διατροφική αξία, η οποία βασίζεται σε δυο κατηγορίες φλαβονοειδών, που ονομάζονται **φλαβονόλες** και **ανθοκυανίνες**. Στα κρεμμύδια με καφέ και κόκκινο εξωτερικό περίβλημα έχει βρεθεί πως περιέχονται κυρίως φλαβονόλες και συγκεκριμένα quercetin (μέχρι 2.1% επί ξηρού βάρους). Συγκρίνοντας με άλλα φρούτα και λαχανικά, τα κρεμμύδια έχουν 300mg/kg, τα μπρόκολα 100mg/kg, τα μήλα 40mg/kg ενώ το τσάι 30 mg/kg. Στα κρεμμύδια με λευκό και κίτρινο εξωτερικό περίβλημα περιέχονται κυρίως ανθοκυανίνες. Τις δυο τελευταίες δεκαετίες εκτεταμένες κλινικές και επιδημιολογικές έρευνες συνέδεσαν έναν μεγάλο αριθμό φλαβονοειδών με ευεργετικές επιδράσεις στην υγεία όπως αντιβακτηριακή, αντιφλεγμονώδη, αντιαλλεργική, αντιμεταλλαγονιδιακή, αντινεοπλαστική, αντιθρομβωτική και αγγειοδιαστολική. Όλες αυτές οι δράσεις βασίζονται στην αντιοξειδωτική δραστηριότητα των φλαβονοειδών μέσω της ιδιότητας τους να εξουδετερώνουν υδροξυλικές ρίζες, υπεροξειδικά ανιόντα και λιπιδικές υπεροξειδικές ρίζες. Επίσης, προστατεύουν κάποιες άλλες αντιοξειδωτικές ουσίες όπως τη βιταμίνη C ειδικά κατά την παρουσία μεταλλικών ιόντων.

Η μουστάρδα έχει λίγες θερμίδες και χαμηλά λιπαρά με χαρακτηριστικό την απουσία χοληστερόλης. Η θρεπτική αξία της μουστάρδας οφείλεται στον σιναπόσπορο ο οποίος έχει υψηλά ποσοστά πρωτεϊνών, ιχνοστοιχείων και μετάλλων όπως το ασβέστιο, το μαγνήσιο, το κάλιο και η νιασίνη.

Τέλος, η πίτα σουβλακιού, αποτελεί μία εξαιρετική επιλογή για το συγκεκριμένο πιάτο, καθώς δίνει μια εναλλακτική μορφή του κλασσικού σουβλακιού με γύρο. Η πίτα ψημένη και αλάδωτη αποτελεί εξαιρετική πηγή υδατανθράκων. Θα μπορούσαν να χρησιμοποιηθούν και πίτες σικάλεως ή ολικής άλεσης.

Γράφει **Ζίκου Έυα**

ΚΑΛΑΜΑΡΑΚΙΑ ΜΕ ΣΠΑΝΑΚΙ

Για **3-4 μερίδες**

Υλικά που χρειαζόμαστε:

- **μισό κιλό** καλαμαράκια (ή/και σουπιές)
- **ένα κιλό** σπανάκι
- **δύο** κρεμμύδια ξερά **και δύο** φρέσκα
- **λίγο** άνηθο
- **ένα** φλιτζάνι ψιλοκομμένη ντομάτα ή χυμό
- **4** κουταλιές της σούπας λάδι
- **μισό κουταλάκι του γλυκού** αλάτι και λίγο πιπέρι

Τρόπος παρασκευής:

Καθαρίζουμε και πλένουμε το σπανάκι, κατόπιν το κόβουμε σε χονδρά κομμάτια. Έχουμε καθαρίσει τα καλαμάρια, τα κόβουμε σε κομμάτια και τα αφήνουμε περίπου 20 λεπτά ανακατεύουμε με ένα κουταλάκι σόδα έτσι ώστε να γίνουν πιο τρυφερά. Πρώτα σοτάρουμε τα κρεμμύδια, μετά τα καλαμάρια με το λάδι, προσθέτουμε την ντομάτα, και αφού έχουν βράσει αρκετά τότε ρίχνουμε και το σπανάκι το αλάτι και το πιπέρι.

Θρεπτική Σύσταση		GDA
Ενέργεια kcal	304,15	13%
Λιπαρά g	16,25	20%
Κορεσμένα Λιπαρά g	2,27	10%
Υδατάνθρακες g	15,96	5%
Πρωτεΐνες g	27,41	81%
Φυτικές Ίνες g	2,62	11%
Νάτριο g	0,25	17%
Ενέργεια kcal	304,15	13%
Ενέργεια από λιπαρά kcal	146,22	20%
Χοληστερόλη mg	291,25	97%
Φυτικές ίνες g	2,62	11%
Βιταμίνη A mg RAE	153,24	18%
Βιταμίνη C mg	42,35	47%
Βιταμίνη E mg	3,20	30%
Βιταμίνη B1 mg	0,27	28%
Βιταμίνη B2 mg	1,04	87%
Βιταμίνη B3 (Νιασίνη) mg	4,92	29%
Βιταμίνη B6 mg	0,60	93%
Φυλικό οξύ (B9) μDfe	67	17%
Παντοθενικό οξύ mg	0,97	14%
Ω-6 λιπαρά g	1,07	7%
Ω-3 λιπαρά g	0,7	5%
Κάλιο(K)mg	1861	78%
Νάτριο(Na)mg	257,43	17%
Ασβέστιο(Ca)mg	299,33	33%
Φώσφορος(P)mg	417,18	60%
Μαγνήσιο (Mg) mg	62,7	15%
Σίδηρος(Fe) mg	3,29	18%
Ψευδάργυρος(Zn) mg	3,37	17%
Χαλκός(Cu) mg	2,36	95%

Σχόλιο διαιτολόγου

Τα καλαμάρια, όπως και οι σουπιές, παρέχουν πρωτεΐνες υψηλής βιολογικής αξίας και έχουν μικρή περιεκτικότητα σε λιπαρά, από τα οποία τα περισσότερα είναι τα ω-3 λιπαρά οξέα. Αν και τα καλαμάρια, περιέχουν μεγάλα ποσοστά χοληστερόλης, μελέτες δείχνουν ότι η κατανάλωση τους δεν αυξάνει τα επίπεδα χοληστερόλης αίματος. Λόγω της υψηλής περιεκτικότητας τους σε πολυακόρεστα λιπαρά οξέα

Το καλαμάρι είναι πλούσιο σε φώσφορο, ιώδιο, μαγνήσιο, σίδηρο και χαλκό, συστατικά τα οποία συμμετέχουν σχεδόν σε όλες τις λειτουργίες του σώματος. Τα καλαμάρια αποτελούν, επίσης, πολύ καλή πηγή βιταμινών Β2, Β3 και Β12, οι οποίες είναι υπεύθυνες για το μεταβολισμό των πρωτεϊνών, των υδατανθράκων και των λιπών, καθώς και για τον σχηματισμό των ερυθροκυττάρων (άρα κατ' επέκταση την αποφυγή εμφάνισης αναιμιών).

Το σπανάκι αποτελεί εξαιρετική πηγή σιδήρου, αν και ο σίδηρος στο συγκεκριμένο τρόφιμο είναι μη αιμικός, άρα και μη καλά απορροφήσιμος από τον οργανισμό. Αποτελεί όμως μια καλή επιλογή για μικρή απορρόφηση σιδήρου, από παιδιά που αρνούνται να φάνε με άλλο τρόπο το σπανάκι. Ένα φλιτζάνι βρασμένο σπανάκι υπερκαλύπτει τις ημερήσιες ανάγκες του οργανισμού μας σε βιταμίνες Α και Κ. Επίσης, το σπανάκι είναι πλουσιότερη πηγή μαγανίου και φυλλικού οξέος, ενώ παρέχει μαγνήσιο, βιταμίνη C και βιταμίνες του συμπλέγματος Β. Είναι λογικό, λοιπόν, που οι επιστημονικές έρευνες αποδεικνύουν πόσο ωφέλιμο είναι για την υγεία μας. Επίσης, η ντομάτα αποτελεί πολύ καλή πηγή βιταμίνης C, αν και μεγάλο ποσοστό της καταστρέφεται από το μαγείρεμα

Η παρουσία των υδατανθράκων στο πιάτο αυτό δεν είναι αξιοσημείωτη. Προκειμένου λοιπόν να αποτελέσει ένα ολοκληρωμένο γεύμα, καλό θα ήταν να συνοδευτεί με κάποια πηγή υδατανθράκων (ψωμί, ρύζι, πατάτα), δίνοντας έτσι τους απαραίτητους υδατάνθρακες για την ενέργεια του παιδιού.

Γράφει **Ζίκου Έυα**

ΠΑΕΓΙΑ - Ρύζι με θαλασσινά

Για **δύο μερίδες**

Υλικά που χρειαζόμαστε:

- **2 φλιτζάνια** ανάμικτα θαλασσινά (χταποδάκι, καλαμαράκια, σουπιές, χτένια, μύδια, γαρίδες καθαρισμένες κτλ.),
- **2/3 του φλιτζανιού** ρύζι καστατανό Μπαρμα Μπεν,
- **2/3 του φλιτζανιού** καλαμπόκι,
- **1 φλιτζάνι** ψιλοκομμένα λαχανικά (πιπεριά, καρότο, κρεμμύδι και αν θέλετε και μισή καυτερή πιπεριά πολύ ψιλοκομμένη),
- **1/2 φλιτζάνι** κόκκινο κρασί,
- **2 κουταλιές της σούπας** ελαιόλαδο,
- **1 κουταλάκι** αλάτι - **λίγο** πιπέρι.

Τρόπος παρασκευής:

Βράζουμε για 20 λεπτά τα θαλασσινά σε 2-3 ποτήρια νερό προσθέτοντας το αλάτι και το πιπέρι. Συνεχίζουμε για άλλα 10 λεπτά προσθέτοντας και το κρασί. Σουρώνουμε τα θαλασσινά και κρατάμε το νερό. Με στο νερό που έβραζαν ρίχνουμε το ρύζι με τα λαχανικά και τη μία κουταλιά ελαιόλαδο και ανακατεύουμε κατά διαστήματα με ξύλινη κουτάλα. Μετά τα 20 λεπτά προσθέτουμε το καλαμπόκι και τη δεύτερη κουταλιά ελαιόλαδο. Αφήνουμε για 5 λεπτά περίπου μέχρι να σωθεί το νερό τους αλλά όχι όλο για να κρατήσουμε περίπου δύο με τρεις κουταλιές για κάθε πιάτο.

Σερβίρουμε το ρύζι σε δύο πιάτα και προσθέτουμε από πάνω τα βρασμένα θαλασσινά και περιχύνουμε από πάνω 2 με 3 κουταλιές από το ζωμό και γαρνίρουμε με τρία, τέσσερα κλωνάρια μαϊντανού.

Θρεπτική Σύσταση		GDA
Ενέργεια kcal	452,67	18%
Λιπαρά g	15,25	18%
Κορεσμένα Λιπαρά g	1,90	8%
Υδατάνθρακες g	42,61	12%
Πρωτείνες g	33,94	94%
Φυτικές ίνες g	3,03	12%
Νάτριο g	0,34	23%
Ενέργεια kcal	452,67	18%
Ενέργεια από λιπαρά kcal	137,26	18%
Φυτικές ίνες g	3,03	12%
Βιταμίνη A mg RAE	142,18	17%
Βιταμίνη C mg	0,90	4%
Βιταμίνη E mg	2,14	22%
Βιταμίνη B1 mg	0,08	8%
Βιταμίνη B2 mg	0,12	9%
Βιταμίνη B3 (Νιασίνη) mg	5,95	33%
Βιταμίνη B6 mg	0,14	26%
Παντοθενικό οξύ mg	0,49	7%
Ω-6 λιπαρά g	1,20	7%
Ω-3 λιπαρά g	0,09	6%
Ασβέστιο(Ca)mg	125,09	11%
Φώσφορος(P)mg	400,78	50%
Μαγνήσιο (Mg) mg	13,77	10%
Σίδηρος(Fe) mg	3,39	42%
Σελήνιο(Se)μg	10,06	22%
Μαγγάνιο(Mn)mg	0,578	17%

Σχόλιο διαιτολόγου

Τα θαλασσινά(μαλάκια-όστρακοειδή) που χρησιμοποιούνται στη συνταγή είναι πλούσιες πηγές:

- ιωδίου, απαραίτητο για την ομαλή λειτουργία του θυρεοειδούς αδένα,
- σιδήρου, όπως π.χ. τα μύδια και τα στρείδια, που έχουν τρεις φορές περισσότερο σίδηρο από πολλά κρέατα
- μαγνησίου
- ψευδαργύρου, όπως τα στρείδια, που είναι από τις πλουσιότερες πηγές ψευδαργύρου
- μαγγανίου
- καλίου, που είναι απαραίτητο για τους μυς και τα νεύρα, καθώς και για τη ρύθμιση της πίεσης του αίματος
- σεληνίου, που είναι μία σημαντική αντιοξειδωτική ουσία και
- φωσφόρου και ασβεστίου, όπως τα στρείδια και οι γαρίδες, που είναι απαραίτητα για την υγεία των οστών και των δοντιών.

Την ίδια στιγμή, τα παραπάνω θαλασσινά είναι χαμηλά σε νάτριο (άρα και αλάτι), εκτός αν είναι ειδικά παρασκευασμένα ή μαγειρεμένα (καπνιστά ή κονσερβοποιημένα), Ακόμα είναι πλούσια ι σε βιταμίνες, όπως Α, σύμπλεγμα των βιταμινών Β (π.χ.Β1, Β2, Β3, νιασίνη), που είναι απαραίτητες για τη σωστή λειτουργία και ανάπτυξη του νευρικού συστήματος καθώς και για τις βασικές μεταβολικές διαδικασίες,

Η παρουσία ελαιολάδου, εμπλουτίζει το γεύμα αυτό με μονοακόρεστα λιπαρά οξέα, και λιποδιαλυτές βιταμίνες (Α και Ε).

Από τις διάφορες ποικιλίες ρυζιού, τη μεγαλύτερη θρεπτική αξία έχει το καστανό, καθώς αποτελεί άριστη πηγή υδατανθράκων (αμυλόζη και αμυλοπηκτίνη) και φυτικών ινών, που διευκολύνουν την εντερική λειτουργία. Είναι πλούσιο σε βιταμίνες, όπως βιταμίνη Β1, βιταμίνη Β3, βιταμίνη Β6, φυλλικό οξύ και βιταμίνη Ε. Περιέχει, επίσης, σίδηρο, σελήνιο, κάλιο, μαγνήσιο και φώσφορο. Αν και δίνει πρωτεΐνες χαμηλής βιολογικής αξίας, τα αμινοξέα που παρέχει είναι πληρέστερα από τα αμινοξέα άλλων δημητριακών. Τέλος, όπως όλα τα μη επεξεργασμένα δημητριακά δεν έχει χοληστερίνη, λίπος και νάτριο. Γι αυτό και είναι σημαντικό στις περισσότερες συνταγές με ρύζι να γίνεται χρήση καστανού ρυζιού.

Γράφει **Ζίκου Έυα**

ΤΑΡΑΜΑΣ ΠΙΟ ΝΟΣΤΙΜΟΣ ΑΠΟ ΧΑΒΙΑΡΙ

Τα αυγά ψαριού είναι πολύ δημοφιλή, όχι μόνο στην Ελλάδα, αλλά παντού: το χαβιάρι, το μπρικ, το αυγοτάραχο και ο ταραμάς αποτελούν λαχταριστοί και νόστιμοι μεζέδες, ευπρόσκλητες σε κάθε τραπέζι.

Γιατί όμως να προτιμήσουμε τον ταραμά;

Ο ταραμάς είναι τα αυγά του μπακαλιάρου ή του κυπρίνου, ενώ το χαβιάρι προέρχεται από τον οξύρυγχο.

Η μεγάλη διαφορά τους είναι στη γεύση και την υφή. Το χαβιάρι θεωρείται εκλεπτυσμένο, με ιδιαίτερη γεύση και υψηλή τιμή, καθώς είναι ο ακριβότερος μεζές του κόσμου. Αντίθετα, ο ταραμάς θεωρείται πιο λαϊκός, αλλά αγαπημένος παραδοσιακός μεζές, μιας και η τιμή του είναι προσιτή.

Ο ταραμάς όμως έχει κάτι θετικό σε σχέση με το χαβιάρι: μπορεί να φαγωθεί ως έχει, αλλά και παρασκευασμένος με διάφορους

τρόπους, όπως οι ταραμοκεφτέδες ή η ταραμοσαλάτα, αγαπημένο έδεσμα των Ελλήνων που καταναλώνεται στις νηστείες, κυρίως την Καθαρά Δευτέρα και την μεγάλη βδομάδα. Έτσι προσφέρει πολλές εναλλακτικές και ποικιλία στη διατροφή μας, αφού μπορεί να αποτελέσει συνοδευτικό ή κύριο πιάτο στο τραπέζι μας. Αντίθετα, το χαβιάρι καταναλώνεται μόνο με δύο τρόπους: μόνο του, ή αλειμμένο σε λευκό ψωμί με βούτυρο.

Τέλος, η διαφορά τους διατροφικά δεν είναι μεγάλη, καθώς και τα δύο αποτελούν αυγά ψαριού, με αλμυρή γεύση και λιπαρή υφή.

Διατροφική ανάλυση

	ΤΑΡΑΜΑΣ	ΧΑΒΙΑΡΙ
	(1 κουταλιά σούπας)	(1 κουταλιά σούπας)
Θερμίδες kcal	29	42
Λιπαρά g	1,15	2,86
Κορεσμένα λιπαρά g	0,261	0,650
Μονοακόρεστα λιπαρά g	0,298	0,741
Πολυακόρεστα λιπαρά g	0,477	1,285
Υδατάνθρακες g	0,27	0,64
Συνολικά Σάκχαρα g	0,0	0,0
Πρωτεΐνες g	4,01	3,94
Φυτικές ίνες g	0,0	0,0
Χοληστερόλη mg	67	94,08
Βιταμίνη Α μgRAE	13	43
Βιταμίνη C mg	2,3	0
Βιταμίνη D IU	*	19
Βιταμίνη E mg	*	0,30
Βιταμίνη B1 mg	0,039	0,030

Παρατηρώντας το διπλανό πίνακα, διαπιστώνουμε ότι ο ταραμάς σε σχέση με το χαβιάρι έχει λιγότερες θερμίδες και λιγότερα κορεσμένα λιπαρά, η μεγάλη κατανάλωση των οποίων αποτελεί ανεξάρτητο κίνδυνό για την εμφάνιση διάφορων χρόνιων παθήσεων και κυρίως των καρδιαγγειακών.

Ο ταραμάς έχει επίσης μεγαλύτερα ποσοστά βιταμινών B2 και B3. Η βιταμίνη B2 βοηθά στην ανάπτυξη και την αναπαραγωγή. Συμβάλλει στη δημιουργία υγιούς δέρματος, νυχιών, μαλλιών, βοηθά στην όραση, καταπραΰνει οιδήματα στο στόμα, στα χείλη, στη γλώσσα και τέλος βελτιώνει τον μεταβολισμό. Η βιταμίνη B3 είναι απαραίτητη για την σύνθεση των σεξουαλικών ορμονών, την υγεία του δέρματος και του πεπτικού συστήματος. Αυξάνει την ενέργεια αξιοποιώντας κατάλληλα τις τροφές ενώ μειώνει την ένταση των ημικρανιών, την χοληστερίνη, τα τριγλυκερίδια και την υψηλή πίεση του αίματος. Επίσης είναι απαραίτητη για την καλή λειτουργία του εγκεφάλου.

Βιταμίνη B2 mg	0,133	0,099
Βιταμίνη B3 mg	0,307	0,019
Βιταμίνη B6 mg	0,026	0,051
Βιταμίνη B12 μg	1,62	3,2
Φυλλικό οξύ μDfe	13	8
Παντοθενικό οξύ mg	0,162	0,560
Κάλιο (K) mg	40	29
Νάτριο (Na) mg	16	240
Ασβέστιο (Ca) mg	4	44
Φώσφορος (P) mg	72	57
Μαγνήσιο (Mg) mg	4	48
Σίδηρος (Fe) mg	0,11	1,90
Ψευδάργυρος (Zn) mg	0,18	0,15
Χαλκός (Cu) mg	0,018	0,018
Σελήνιο (Se) μg	0,002	10,5
Μαγγάνιο (Mn) mg	0,002	0,008

* Δεν υπάρχουν στοιχεία

Σχετικά με τα μέταλλα, φαίνεται πως ο φώσφορος βρίσκεται σε μεγαλύτερο ποσοστό στο παραμά. Ο φώσφορος αποτελεί δομικό συστατικό των οστών, των δοντιών, των κυτταρικών μεμβρανών καθώς και του γενετικού υλικού του οργανισμού. Συμμετέχει σε όλες σχεδόν τις χημικές αντιδράσεις του οργανισμού και είναι σημαντικός για την ομαλή λειτουργία της καρδιάς, των νεφρών και του νευρικού συστήματος.

Επίσης, ο παραμάς έχει μεγαλύτερη περιεκτικότητα σε κάλιο και μικρότερη σε νάτριο, σε σχέση με το χαβιάρι, γεγονός που τον καθιστά καλύτερη επιλογή για όσους πάσχουν από υπέρταση, ιδιαίτερα επειδή υπάρχει δυνατότητα να πλυθεί πριν την παρασκευή κάποιου φαγητού (αυτό δε συμβαίνει με το χαβιάρι).

Ωστόσο, φαίνεται πως το χαβιάρι έχει μεγαλύτερη περιεκτικότητα σε βιταμίνη A, η οποία ενισχύει την όραση και βοηθάει την καλή λειτουργία του ανοσοποιητικού συστήματος, συντελεί στην ανάπτυξη και την διατήρηση γερών οστών και υγιούς δέρματος, μαλλιών, δοντιών και ούλων.

Επίσης, έχει μεγαλύτερα ποσοστά ασβεστίου, σιδήρου και μαγνησίου.

Το ασβέστιο συντελεί στην υγεία των δοντιών και των οστών και σε συνδυασμό με το μαγνήσιο, στη σωστή λειτουργία της καρδιάς. Παίρνει μέρος στην πήξη του αίματος, στην ενεργοποίηση ενζύμων ενώ συναντάται και στο περιφερικό νευρικό σύστημα.

Ο σίδηρος είναι απαραίτητος για τη σύνθεση της αιμοσφαιρίνης και ορισμένων ενζύμων που είναι υπεύθυνα για τη μεταφορά του οξυγόνου στα διάφορα όργανα και τους μύες. Ακόμη ο σίδηρος είναι απαραίτητο συστατικό ορισμένων ενζύμων που σχετίζονται με τον μεταβολισμό της πρωτεΐνης. Βοηθά στην ανάπτυξη, αυξάνει την αντίσταση στις ασθένειες και προλαβαίνει την κόπωση.

Τι πρέπει να προσέξουμε

Σε πολλά κράτη του κόσμου, μεταξύ αυτών και η Ελλάδα, ο παραμάς βάφεται τεχνητά με κόκκινη μπογιά, για λόγους αισθητικής και μικρότερης τιμής. Έχει δηλαδή διαπιστωθεί ότι το καταναλωτικό κοινό προτιμάει τον κόκκινο παραμά, πιθανότατα διότι ο καταναλωτής δεν είναι ενημερωμένος.

Εσείς όμως από εδώ και μπρος γνωρίζετε ότι το κόκκινο είναι τεχνητό χρώμα και ότι ναί μεν ο λευκός παραμάς είναι ακριβότερος από τον κόκκινο, αλλά είναι και καλύτερος ποιοτικά και χρειάζεται μικρότερη ποσότητα για να κάνεις μια συγκεκριμένη ποσότητα παραμοσαλάτας.

Γράφει **Βλασερού Ολυμπία**

Ποια είναι τα διατροφικά όπλα του μαθητή;

Η σωστή και ισορροπημένη διατροφή είναι μια από τις προϋποθέσεις για να βοηθηθεί ο μαθητής. Κάθε αρχή της μαθητικής χρονιάς υπάρχει μια μικρή περίοδο ώστε ο μαθητής να εισέλθει στο φυσιολογικό ρυθμό διαβάσματος. **Τι πρέπει να προσέχει ο μαθητής στην διατροφή του και με ποιους τρόπους μπορεί αυτή να τον βοηθήσει;**

Μια νέα ερευνητική μελέτη σε πειραματόζωα, που έγινε από επιστήμονες στο Τορόντο του Καναδά, δείχνει τώρα ότι μια διατροφή πλούσια σε λιπαρές ουσίες, υστερούν όσον αφορά τις ικανότητες μνήμης και εκμάθησης νέων πραγμάτων ή απόκτησης νέων γνώσεων σε σύγκριση με άλλα πειραματόζωα που τρέφονταν με μια κανονική διατροφή. Αυτό σύμφωνα με τους επιστήμονες οφείλεται στην παρουσία ινσουλινοαντίστασης. Η ινσουλίνη έχει βασικό ρόλο στον οργανισμό και στα κύτταρα του εγκεφάλου διευκολύνοντας την είσοδο της γλυκόζης στα κύτταρα διασφαλίζοντας έτσι ότι θα έχουν επαρκή προμήθεια σε ενέργεια. Η αντίσταση στην ινσουλίνη παρεμποδίζει το φυσιολογικό αυτό μηχανισμό.

Οι πρωτεΐνες διασπώνται κατά τη διαδικασία της πέψης σε αμινοξέα. Ένα συγκεκριμένο αμινοξύ, η τυροσίνη, συμβάλλει στην αύξηση των επιπέδων της ντοπαμίνης και επινεφρίνης, οι οποίες έχουν την ιδιότητα να χαρίζουν στον οργανισμό ενέργεια και να τον κρατούν σε εγρήγορση. Τροφές με μεγάλη περιεκτικότητα σε πρωτεΐνες είναι το αυγό, τα ψάρια, τα θαλασσινά, τα πουλερικά, το κόκκινο κρέας και τα γαλακτοκομικά προϊόντα.

Η κατανάλωση τροφών που περιέχουν υδατάνθρακες προκαλεί χαλάρωση και απαλλαγή από εκνευρισμό. Αυτό συμβαίνει διότι με τη διάσπαση των υδατανθράκων κατά την πέψη τους παράγεται η σεροτονίνη, η οποία προκαλεί αίσθηση χαλάρωσης και ηρεμίας (αντικαταθλιπτική). Τροφές πλούσιες σε υδατάνθρακες που βοηθούν να μειωθεί το στρες είναι διάφορα γλυκά εδέσματα, το μαύρο ψωμί, τα δημητριακά, τα ζυμαρικά, το ρύζι, οι πατάτες, τα όσπρια καθώς και τα περισσότερα φρούτα και λαχανικά.

Έλλειψη φυλλικού οξέος ευθύνεται για την μείωση των επιπέδων σεροτονίνης, με αποτέλεσμα να προκαλείται στρες. Το φυλλικό ανιχνεύεται στο πορτοκάλι, τη μπανάνα, τις ζύμες και τα πράσινα φυλλώδη λαχανικά (π.χ. σπανάκι), με αποτέλεσμα όποιος αποφεύγει τα τρόφιμα αυτά να διατρέχει μεγαλύτερο κίνδυνο ανάπτυξης αγχωτικών καταστάσεων. Η βιταμίνη C βοηθάει στην παραγωγή της αδρεναλίνης και της νορ-αδρεναλίνης, οι οποίες βοηθούν στην αντιμετώπιση του στρες.

Βελτίωση της μνήμης

Έρευνες συσχετίζουν τη διατροφή με την κατανάλωση συγκεκριμένων τροφών και την ενίσχυση της μνήμης. Θρεπτικά συστατικά που έχουν συνδεθεί με τη διατήρηση της μνήμης και γενικότερα την καλύτερη εγκεφαλική λειτουργία είναι η βιταμίνη C, οι βιταμίνες του συμπλέγματος B (θειαμίνη, φυλλικό οξύ, B6, B12), η βιταμίνη E, ο σίδηρος, τα ω-3 λιπαρά οξέα και ορισμένα από τα απαραίτητα αμινοξέα.

Τα **ω-3 λιπαρά οξέα** που βρίσκονται στο μωρουνέλαιο, στα ψάρια (κυρίως στο σολομό, τόνο, σκουμπρί, κολιό, σαρδέλες), σόγια, καρύδια, αντράκλα και σε άλλα τρόφιμα ίσως προστατεύουν τον οργανισμό από εξασθένηση της μνήμης. Πιο συγκεκριμένα πειράματα έδειξαν ότι διατροφή πλούσια σε ένα ω-3 λιπαρό οξύ, το δωκοσαεξανοϊκό οξύ (DHA), προστατεύει τον εγκέφαλο από την απώλεια μνήμης.

Τροφές πλούσιες σε **χολίνη** ενδυναμώνουν τη μνήμη και ενισχύουν τη δυνατότητα συγκέντρωσης. Η χολίνη ανήκει στο σύμπλεγμα βιταμινών B και συμβάλλει στην έκκριση της χημικής ουσίας ακετυλοχολίνης από τον εγκέφαλο, η οποία συσχετίζεται με την ενδυνάμωση της μνήμης. Η χολίνη συναντάται στα αυγά, σοκολάτα και το συκώτι. Χαρακτηριστικό είναι ότι

τα άτομα που παρουσιάζουν έλλειψη αυτού του θρεπτικού συστατικού εμφανίζουν ασθενή μνήμη.

Μελέτες τελευταίων χρόνων έχουν δείξει ότι οι **αντιοξειδωτικές ουσίες** που βρίσκονται στα φρούτα (φρέσκα και αποξηραμένα) και τα φρέσκα πράσινα φυλλώδη λαχανικά βελτιώνουν τη διαδικασία της μνήμης. Τρόφιμα όπως το γάλα, γιαούρτι και δημητριακά πρωινού, ψωμί περιέχουν βιταμίνες του συμπλέγματος Β, όπως Β1, Β6 και φυλλικό οξύ οι οποίες συμβάλλουν στην προστασία από συγκεκριμένα νευρολογικά προβλήματα, όπως μειωμένη μνήμη. Η βιταμίνη Β12 βοηθάει στην μνήμη και στην συγκέντρωση, καθώς επίσης βοηθάει στην σύνθεση της μυελίνης [προστατευτική μεμβράνη νευρικών κυττάρων]. Το πράσινο τσάι είναι επίσης μια επιλογή πλούσια σε αντιοξειδωτικές ουσίες. Οι ουσίες αυτές προστατεύουν τους ιστούς του οργανισμού από τις ελεύθερες ρίζες και συμβάλλουν στην προστασία του εγκεφάλου και τη διαδικασία μάθησης.

Η **ζάχαρη** και οι **υδατάνθρακες** θεωρούνται επίσης σημαντικά ενισχυτικά της μνήμης. Η γλυκόζη, το βασικό συστατικό της ζάχαρης και όλων των υδατανθράκων, αποτελεί το αποκλειστικό καύσιμο του εγκεφάλου. Όταν λοιπόν στερήσουμε τα εγκεφαλικά μας κύτταρα από την ουσία αυτή, διαταράσσεται η ομαλή λειτουργία τους. Ταυτόχρονα, επειδή η γλυκόζη συμβάλλει στην έκκριση σεροτονίνης, που είναι βασικός νευροδιαβιβαστής, συμμετέχει στη διατήρηση της μνήμης. Αυτό που επίσης πρέπει να γνωρίζουμε είναι ότι όταν καταναλώνουμε απλούς υδατάνθρακες [ζάχαρη-γλυκά] προκαλούνται απότομες αυξομειώσεις του σακχάρου του αίματος, αντίθετα όταν καταναλώνουμε σύνθετους υδατάνθρακες [δημητριακά] η μεταβολή της γλυκόζης στο αίμα, γίνεται αργά και ομαλά. Ιδιαίτερες ευεργετικές ιδιότητες έχει το μέλι και η σοκολάτα όσον αφορά τη λειτουργία της μνήμης, για αυτό το λόγο καλό είναι να προτιμώνται στη θέση της λευκής ζάχαρης.

Η **λεκιθίνη**, ένα φωσφολιπίδιο είναι υπεύθυνη για την γένεση βασικών νευροδιαβιβαστών, προάγοντας επιπρόσθετα και τις πνευματικές λειτουργίες. Καλή πηγή λεκιθίνης είναι το αυγό. Ο σίδηρος βελτιώνει την πνευματική απόδοση και προλαμβάνει τα μαθησιακά προβλήματα στα παιδιά. Σε κατάσταση έλλειψης σιδήρου παρουσιάζεται μειωμένη αντίληψη και ικανότητα μάθησης. Καλές πηγές σιδήρου είναι το συκώτι, το κρέας και το αυγό. Υπάρχει μια ουσία που προέρχεται από αμινοξύ σερίνη ή φωσφοτιδυλοσερίνη, η οποία φαίνεται να συμβάλλει στην βελτίωση της συγκέντρωσης.

Πρωινό

Τα επίπεδα γλυκόζης μειώνονται το βράδυ κατά τον ύπνο. Όταν ξυπνήσουμε, αργούν να αυξηθούν. Η χαμηλή γλυκόζη αίματος έχει συσχετισθεί με φτωχή μνήμη, δυσκολίες της συγκέντρωσης και της μάθησης. Τρώγοντας λοιπόν πρωινό, αυξάνουμε τα επίπεδα γλυκόζης αίματος και επιτρέπουμε στον οργανισμό μας να λειτουργεί κανονικά. Επίσης, μια σειρά από δημοσιευμένες έρευνες που μελέτησαν την απόδοση μαθητών σε πρωινά τεστ στο σχολείο μετά τη λήψη ή μη πρωινού έδειξαν ότι η απόδοσή τους ήταν υψηλότερη όταν τα παιδιά είχαν καταναλώσει πρωινό στο σπίτι, κάτι που οφείλονταν και στην καλύτερη λειτουργία της μνήμης τους. Μάλιστα, η κατανάλωση υδατανθράκων στο πρωινό συσχετίστηκε ισχυρά με την προσοχή και την ικανότητα μνήμης των παιδιών στο σχολείο.

Ένα ισορροπημένο πρωινό θα πρέπει να περιλαμβάνει μια ποικιλία τροφίμων, σε καθημερινή βάση, έτσι ώστε να εξασφαλίζεται η πρόσληψη όλων των θρεπτικών συστατικών και των φυτικών ινών. Ορισμένες καλές προτάσεις για πρωινό είναι:

- 1 φλιτζάνι γάλα με δημητριακά πρωινού χωρίς προσθήκη ζάχαρης και 1 φρούτο,
- 1 τοστ (με ψωμί ολικής άλεσης και τυρί) και 1 φυσικό χυμό,
- 1 φλιτζάνι γάλα, 1-2 φέτες ψωμί με μαργαρίνη και μέλι και 1 φρούτο,
- 1 φλιτζάνι γάλα, 1 κουλούρι Θεσσαλονίκης και 1 φρούτο,
- 1 φλιτζάνι γάλα, 2 μπισκότα digestive,
- 1 γιαούρτι με δημητριακά πρωινού και 1 φρούτο

Μικρά γεύματα

Τα συχνά γεύματα, χαμηλά σε λιπαρά αποτελούν μια σωστή επιλογή επειδή είναι πιο εύπεπτα, χωρίς να απασχολείται μεγάλη ποσότητα αίματος στο πεπτικό σύστημα για παρατεταμένο χρονικό διάστημα, δίνοντας την δυνατότητα στον μαθητή να επιτελέσει τις πνευματικές του διεργασίες πιο αποτελεσματικά.

Δίαιτες Αδυνατίσματος

Αν ακολουθείτε συχνά κάποιο αυστηρό πρόγραμμα αδυνατίσματος και ξεχνάτε συχνά, μη θεωρήσετε αυτά τα δύο εντελώς άσχετα μεταξύ τους. Ερευνητές έδειξαν ότι άτομα που ακολουθούν αυστηρές δίαιτες (crash diets) έχουν χαμηλότερη ικανότητα μνήμης συγκριτικά με άτομα που δεν επιδίδονται σε τέτοιου είδους δίαιτες. Αυτό αποδίδεται στο γεγονός ότι αυτές οι δίαιτες στερούν τα άτομα που τις ακολουθούν και κατά επέκταση τον εγκέφαλό τους από βασικά θρεπτικά συστατικά με κυριότερο τη γλυκόζη, αφού οι συγκεκριμένες δίαιτες είναι πολύ φτωχές σε υδατάνθρακες (συνήθως στηρίζονται στον αποκλεισμό του ψωμιού, ζυμαρικών, πατάτας, ρυζιού και φρούτου). Επίσης, οι δίαιτες αυτές στερούνται το ελαιόλαδο, πλούσια πηγή βιταμίνης Ε, απαραίτητης για την ομαλή διαδικασία της μνήμης. Για αυτό έχετε έναν ακόμη λόγο να αποφεύγετε δίαιτες που υπόσχονται γρήγορο αποτέλεσμα μέσα όμως από επικίνδυνη για την υγεία σας στέρηση.

Συμπληρώματα διατροφής

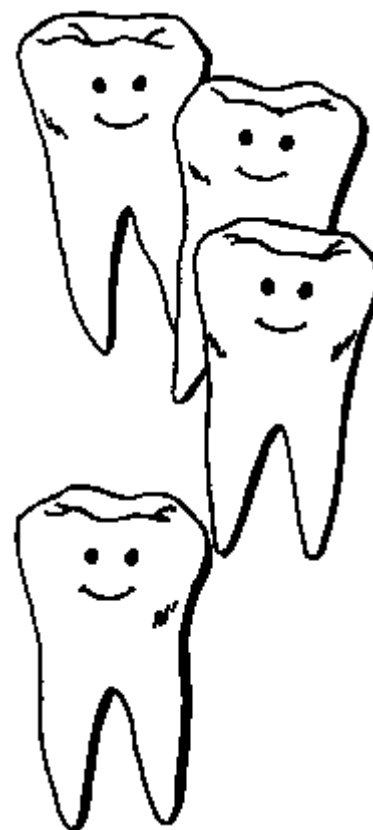
Η λήψη συμπληρωμάτων πρέπει να συστήνεται αποκλειστικά από αρμόδιους επιστήμονες [διαιτολόγος, γιατρός], όπου θα έχει ληφθεί υπόψη η κάλυψη των θρεπτικών αναγκών του από το ημερολόγιο καταγραφής του μαθητή, για τυχόν θρεπτικές ελλείψεις. Σε γενικές γραμμές τα συμπληρώματα βοηθούν στην πνευματική λειτουργία, πλην όμως ιδιαίτερη προσοχή πρέπει να δοθούν σε κάποια που εμπεριέχουν καφεΐνη και μπορεί να υπερδιεγείρουν το νευρικό σύστημα.

Γράφει **Χριστίνα Φοντόρ**

ΣΤΟΜΑΤΙΚΗ ΥΓΙΕΙΝΗ

Ένα λαμπερό, υγιές χαμόγελο αποτελεί σημαντικό όπλο στην αυτοπεποίθηση ενός ανθρώπου. Ας το χαρίσουμε λοιπόν με αγάπη στα παιδιά μας!!!!

Απλοί, βασικοί κανόνες για να ακολουθήσετε εσείς οι γονείς, ώστε να προστατεύσετε την υγεία των δοντιών των παιδιών σας



1. Η διατροφή ενός παιδιού πρέπει να περιέχει τις ακόλουθες ομάδες τροφίμων

- Το γάλα και τα παράγωγά του που περιέχουν πρωτεΐνες, ασβέστιο, βιταμίνες Α και D(Η βιταμίνη D συμβάλλει στη πρόληψη της ραχίτιδας)
- Το κρέας, τα ψάρια, τα αυγά, το κοτόπουλο, τους ξηρούς καρπούς που περιέχουν πρωτεΐνες, ασβέστιο, βιταμίνες Α, Β, D, και νιασίνη
- Τα λαχανικά και τα φρούτα εποχής που περιέχουν υδατάνθρακες, βιταμίνες α και C αλλά και ιχνοστοιχεία
- Τα δημητριακά και τα παράγωγά τους που περιέχουν υδατάνθρακες, σύμπλεγμα βιταμινών Β και σίδηρο

2. Αποφυγή κρυφών μορφών ζάχαρης όπως : αναψυκτικά, κορν-φλέικς, χυμοί, γιαούρτι με πρόσθετα, κέτσαπ, μουστάρδα

3. Καλό μάσημα της τροφής, η οποία όμως δε πρέπει να παραμένει στο στόμα για μεγάλο χρονικό διάστημα. Η παραμονή δημιουργεί ευνοϊκές συνθήκες για τη δημιουργία τερηδόνας, καθώς δίνει θρεπτικό υλικό στα μικρόβια του στόματος για να πολλαπλασιαστούν.

4. Κατανάλωση σκληρών τροφών, όπως μήλο, καρότο, αγγούρι, ψωμί ολικής άλεσης. Οι τροφές αυτές συντελούν στην υγεία των ούλων και στον φυσικό αυτοκαθαρισμό των δοντιών

5. Το διαίτολόγιο του παιδιού πρέπει να είναι πλούσιο σε φυτικές ίνες που βοηθούν τον μεταβολισμό της ζάχαρης και έτσι περιορίζεται η βλαπτική της δράση

Γράφει **Ζίκου Έυα**

Λιγότερο κρέας, περισσότερη ζωή

Η ελληνική Μεσογειακή Διατροφή, έχει αναγνωριστεί παγκοσμίως ως το πιο σωστό και υγιεινό πρότυπο διατροφής, που προάγει την υγεία του ανθρώπου. Δυστυχώς όμως, οι διατροφικές συνήθειες των ελλήνων εκείνης της εποχής, δεν επιλεχτήκαν λόγω κουλτούρας ή γνώσεων, αλλά λόγω ανάγκης (κατανάλωναν κατά κύριο λόγο φρούτα, λαχανικά και δημητριακά, τα οποία καλλιεργούσαν μόνοι τους, και από εκεί και πέρα ότι άντεχε η οικονομική τους κατάσταση). Με τη πάροδο του χρόνου, ο τρόπος διατροφής των ελλήνων άλλαξε, και πλέον ακολουθούν τη δυτικού τύπου - κρεατοφαγική διατροφή, όπως και οι κάτοικοι των υπόλοιπων Ευρωπαϊκών χωρών.

Εκατομμύρια ζωές παγκοσμίως θα σώζονταν αν ο καθένας μας μείωνε την κατανάλωση κρέατος, σύμφωνα με βρετανούς ειδικούς.

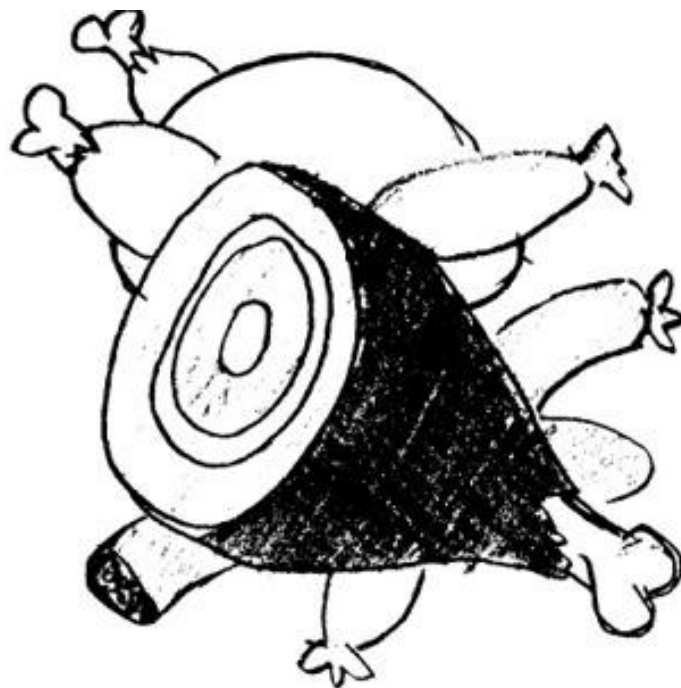
Μια έρευνα που διεξήχθη με πρωτοβουλία του μη κερδοσκοπικού οργανισμού «Φίλοι της Γης» (Friends of the Earth) δείχνει ότι μόνο στη Βρετανία, θα αποφεύγονταν 45.000 θάνατοι ετησίως εξαιτίας καρδιοπαθειών, εγκεφαλικών και καρκίνων όπως ο καρκίνος του εντέρου, αν ο πληθυσμός κατανάλωνε λιγότερο από τρεις φορές την εβδομάδα κρέας και μάλιστα σε συνολική ποσότητα που δεν θα ξεπερνούσε τα 210 γραμμάρια εβδομαδιαίως (αντιστοιχούν σε περίπου μισό λουκάνικο την ημέρα).

Η μείωση της κατανάλωσης κρεατικών όμως, θα ήταν σωτήρια για τους κατοίκους όλων των χωρών που ακολουθούν μια δυτικού τύπου διατροφή (μεταξύ των οποίων είναι πλέον- δυστυχώς- και οι Έλληνες). Αν και στη νέα μελέτη τα στοιχεία αφορούσαν μόνο τη Βρετανία, είναι λογικό ότι αναλογικά, η μείωση της κατανάλωσης κρέατος θα μπορούσε να σώσει τη ζωή περισσότερων από 8.000 ατόμων ετησίως και στη χώρα μας.

Πρωταθλητές στην κρεατοφαγία οι Έλληνες

Οι Έλληνες δεν φαίνεται να συμμερίζονται τις ανησυχίες των επιστημόνων καθώς έχουν τον τίτλο των πρωταθλητών στην

κρεατοφαγία σε ευρωπαϊκό επίπεδο, όπως δείχνουν ερευνητικά στοιχεία. Το 1960 η μέση ημερήσια κατανάλωση κρέατος στη χώρα μας δεν ξεπερνούσε τα 35 γραμμάρια. Ωστόσο σήμερα η κατανάλωση αγγίζει τα 100-150 γραμμάρια κατά κεφαλήν ημερησίως. Οπότε το 2011, είμαστε στη δυσάρεστη θέση να πούμε ότι ενώ η Ελλάδα κάποτε ήταν μια χώρα, παράδειγμα προς μίμηση, πλέον είναι παράδειγμα προς αποφυγήν!



Ποια είναι όμως το αποτέλεσμα της υπέρμετρης κατανάλωσης κρέατος;

Καρδιαγγειακά νοσήματα: Η κατανάλωση κόκκινου κρέατος είναι η κυριότερη πηγή πρόσληψης κορεσμένου λίπους και διατροφικής χοληστερίνης. Όσο μεγαλύτερη κατανάλωση κόκκινου κρέατος τόσο μεγαλύτερη εναπόθεση χοληστερίνης στις αρτηρίες (αθηρωμάτωση), διαδικασία η οποία ξεκινάει από την παιδική ηλικία.

Καρκίνος: Παρόλο που το γενετικό υπόβαθρο παίζει τον κυριότερο ρόλο, το 60% όλων των περιπτώσεων καρκίνου οφείλονται σε λάθος διατροφή. Ειδικά, η μεγάλη κατανάλωση κόκκινου κρέατος αυξάνει τον κίνδυνο για καρκίνο του παχέος εντέρου και του προστάτη. Το κρέας που φτάνει στο έντερο ζυμώνεται από τα βακτήρια που υπάρχουν σε αυτό, παράγοντας τοξικούς μεταβολίτες οι οποίοι

απορροφώνται από τον εντερικό αυλό, ιδιαίτερα όταν δεν υπάρχουν φυτικές ίνες στο διαιτολόγιο, οι οποίες μειώνουν την απορρόφηση τους.

Η υπέρμετρη κατανάλωση κρέατος συνδέεται επίσης με την εμφάνιση αρθρίτιδας, Alzheimer, οστεοπόρωσης και ασθενειών των ματιών (καταρράκτης).

Πώς να προστατέψουμε λοιπόν τον οργανισμό μας:

Προκειμένου να προάγουμε την υγεία μας, μέσω της σωστής διατροφής, μπορούμε να ακολουθήσουμε το πρότυπο της Μεσογειακής Διατροφής. Έτσι πρέπει να έχουμε μέτρο όσον αφορά το κόκκινο κρέας, καταναλώνοντας βοδινό, χοιρινό, αλλά και λουκάνικα ή αλλαντικά 1-2 φορές το μήνα.

Για να καλύψουμε τις ανάγκες μας σε πρωτεΐνη, σίδηρο και βιταμίνες, αρκεί να καταναλώσουμε 2 φορές την εβδομάδα

λευκό κρέας (κοτόπουλο, γαλοπούλα) και 1-2 φορές ψάρι, εφόσον γενικά ακολουθούμε ένα υγιεινό τρόπο διατροφής. Τις υπόλοιπες ημέρες της εβδομάδας οφείλουμε να καταναλώνουμε όσπρια και λαδερά (τουλάχιστον 2 φορές την εβδομάδα), ενώ σε καθημερινή βάση θα πρέπει να παίρνουμε επαρκή ποσότητες από λαχανικά, φρούτα και δημητριακά, τα οποία βρίσκονται στη βάση της πυραμίδας της Μεσογειακής Διατροφής.

Συνεπώς, πρέπει να εγκαταλείψουμε τη συνήθεια που έχουμε ως Έλληνες να συνδέουμε το κόκκινο κρέας με τις στιγμές χαράς και διασκέδασης, ως αναπόσπαστο μενού του οικογενειακού τραπέζιού. Καιρός είναι να επανέλθουμε στη Μεσογειακή Διατροφή και να εισάγουμε άλλα φαγητά στο οικογενειακό τραπέζι, όπως για παράδειγμα το ψάρι και τα λαδερά. Στο κάτω κάτω, οποιοδήποτε φαγητό που μαγειρεύεται με αγάπη, είναι πάντα πολύ νόστιμο, και ας μην περιέχει κρέας...

Γράφει **Βλασερού Ολυμπία**