

Απρίλιος 2011

Σε αυτό το τεύχος...

- Ξέρατε ότι:
- Λουίζα ... για αδυνάτισμα!
- Μπρόκολο για τον καρκίνο!
- Όσπρια – ο αντικαταστάτης του κρέατος
- 7 τρόποι να ξεφορτωθείτε το ... φούσκωμα
- Αβοκάντο ... με τα όλα του!
- Διάσημα γνωμικά!
- Ενεργειακά ποτά.....να πίνουμε ή όχι;

Σύντομα κοντά σας >>> Μάιος 2011

Στο επόμενο τεύχος

- Η σωστή διατροφή ... είναι υγεία!
- Φυτικές ίνες: ανεκτίμητη η αξία τους
- Σωστή διατροφή και δραστηριότητα.
- Μητρικό γάλα
- Ταχίνι να τρώμε;
- Αλκοόλ
- Μέλι... και γλυκό και καλό!
- Τροφές που ανακουφίζουν
- Οι 10 χρυσοί κανόνες αντιγήρανσης
- Προσοχή στα πλαστικά μπουκάλια εφυαλωμένου νερού
- Ξέρατε ότι:
- Οι συνταγές του μήνα!
- Διάσημα γνωμικά!



Μπρόκολο για τον καρκίνο!

Όπως έχουμε πει επανειλημμένα, η διατροφή μπορεί να παίξει πολύ σημαντικό ρόλο στην πρόληψη και καταπολέμηση κάποιων ασθενειών και μάλιστα πολλών από τις οποίες ευθύνονται για τους περισσότερους θανάτους.

Λαχανικά όπως, η κράμβη, το κουνουπίδι και το λάχανο έχουν αντικαρκινικές ιδιότητες. Το ίδιο ισχύει και για το μπρόκολο. Συγκεκριμένα το μπρόκολο περιέχει 91% νερό. Είναι πλούσιο σε βιταμίνη Γ, φολικό οξύ, βιταμίνη Β1, βιταμίνη Α, Β-καροτίνη, σίδηρο, μαγνήσιο, κάλιο, ασβέστιο και σχεδόν όλα τα υπόλοιπα ιχνοστοιχεία και βιταμίνες. Γι' αυτό και είναι ωφέλιμο για τον οργανισμό μας.

Μετά από έρευνες που έγιναν, σχετικά με τις ιδιότητες του μπρόκολου, αποδείχτηκε ότι το μπρόκολο περιέχει ουσίες που μπορούν να εξουδετερώσουν κάποια μικρόβια. Υπάρχουν δώδεκα φυτο-χημικές ουσίες οι οποίες έχουν αντικαρκινικές δράσεις. Μια από αυτές είναι η σουλφοραφάνη. Αυτή η ουσία μπορεί να σκοτώσει το ελικοβακτηρίδιο του πυλωρού το οποίο είναι η αιτία για το έλκος στο στομάχι.

Επιπρόσθετα, μπορεί να σκοτώσει τα βακτηρίδια που βρίσκονται έξω και μέσα στα κύτταρα. Έχει αντικαρκινικές ιδιότητες και συμβάλει στην πρόληψη εναντίον του καρκίνου του στομαχιού. Κάποιες άλλες ουσίες που περιέχονται στο μπρόκολο, μπορούν να προλάβουν ή/και να καθυστερήσουν την εξάπλωση του καρκίνου της ουροδόχου κύστης. Επίσης το μπρόκολο βοηθά στην οστεοπόρωση και ο λόγος είναι η βιταμίνη Γ και το ασβέστιο που περιέχει.

Το συμπέρασμα μας λοιπόν: αν δεν το έχετε στη διατροφή μας καλό είναι να το προσθέσετε!

Όσπρια – ο αντικαταστάτης του κρέατος!

Τα όσπρια είναι ένα παρεξηγημένο αλλά πανίσχυρο φυσικό αγαθό και είδος διατροφής. Τα όσπρια περιέχουν ψηλή περιεκτικότητα σε πρωτεΐνες, ελάχιστες λιπαρές ουσίες, πάμπολλες φυτικές ίνες και ατέλειωτο κατάλογο βιταμινών και πολύτιμων ιχνοστοιχείων. Ας ρίξουμε μια ματιά όμως στις ιδιότητες τους:



- προστατεύουν από διαφόρων ειδών καρκίνους αφού περιέχουν και άφθονη ποσότητα φυτικών οξέων, που είναι γνωστά ότι περιορίζουν την ανάπτυξη καρκινοειδών όγκων.
- μειώνουν τη χοληστερόλη, αφού οι ινώδεις ουσίες τους, προσκαλούνται στα μόρια της χοληστερόλης στο πεπτικό σύστημα και από εκεί τα απομακρύνουν, πριν προλάβουν να απορροφηθούν και να κυκλοφορήσουν στον οργανισμό. Άλλωστε, επιστήμονες λένε πως: 3/4 της κούπας όσπρια την ημέρα, ανεξάρτητα του είδους, όταν δοκιμάστηκαν σε ασθενείς με ψηλή χοληστερόλη, σημείωσαν μείωση κατά 20% μέσα σε τρεις εβδομάδες.
- λόγω της ψηλής περιεκτικότητάς τους σε ινώδεις ουσίες βοηθούν στο αίσθημα του κορεσμού.
- είναι χρήσιμα στους διαβητικούς αφού ½ κούπα την ημέρα, ελέγχει αποτελεσματικά την κυκλοφορία της ζάχαρης στο αίμα, αφού περιέχουν υδατάνθρακες που χωνεύονται πάρα πολύ αργά και βαθμιαία.
- προστατεύουν από καρδιακές προσβολές και από γενετικές ανωμαλίες ενώ μειώνουν την πίεση του αίματος σε φυσιολογικά όρια, μιας και περιέχουν πολυάριθμες βιταμίνες και ιχνοστοιχεία, όπως σίδηρο και κάλιο.

Παρόλα αυτά, η κατανάλωση των οσπρίων είναι γνωστό ότι δημιουργεί πρόβλημα σε ένα αρκετά μεγάλο αριθμό ανθρώπων, που βρίσκουν ότι δεν τα χωνεύουν εύκολα και παρουσιάζουν ενοχλητικά αέρια μετά την κατανάλωσή τους. Οι υδατάνθρακες, τα σάκχαρα, και οι ινώδεις ουσίες που περιέχουν έχουν όλη την ευθύνη! Όμως, υπάρχει και τρόπος μείωσης αυτών των συμπτωμάτων. Από τα παλιά χρόνια μάλιστα, αρκετή ποσότητα φιλοκομμένου καρότου ήταν απαραίτητο κατά το μαγείρεμα των οσπρίων. Και ο λόγος είναι γιατί τα καρότα κάνουν τα όσπρια πιο ευκολοχώνευτα. Αυξήστε λοιπόν την ποσότητα των καρότων καθώς μαγειρεύετε όσπρια. Ένας άλλος αποτελεσματικός τρόπος είναι να διακόψετε τη βράση των οσπρίων μετά τα πρώτα 10 λεπτά, να σουρώσετε το πρώτο νερό, να προσθέσετε άλλο φρέσκο και να συνεχίσετε το μαγείρεμα κανονικά. Ακόμα, ένα κουταλάκι του γλυκού θρούμπι, στο μαγείρεμα των οσπρίων, περιορίζει το πρόβλημα των αερίων κατά πολύ.

Ας σημειώσουμε επίσης ότι το ελαιόλαδο, τα λαχανικά, η ντομάτα, τα διάφορα μυρωδικά και μπαχαρικά που προστίθενται στα όσπρια, τα καταξιώνουν, όχι μόνο ως είδος με μοναδική γεύση, αλλά και με αυξημένη αμυντική και προστατευτική για τον οργανισμό μας ιδιότητα, ιδιαίτερα σε μια εποχή όπου τα πλαστικά τρόφιμα των “φαστ-φουντάδικων”, έχουν μπει δυστυχώς, στη διατροφή μας, με όλες τις γνωστές αρνητικές συνέπειες στην υγεία μας.

Ξέρατε ότι:

- Αν δεν είστε πολύ φίλος του κρασιού και πάντοτε μένει μισό μπουκάλι, όταν έρχονται φίλοι, βάλτε το υπόλοιπο σε παγοκυβέλες, βάλτε τις στην κατάψυξη και, όταν θέλετε να "σβήσετε" φαγητά ή να προσθέσετε λίγο κρασί σε κάποια, αντί να ανοίγετε νέο μπουκάλι, προσθέστε 2-3 παγάκια.
- Δοκιμάστε σε κάθε είδους κοκκινιστά, όπως και στη φασολάδα, να προσθέσετε κατά το μαγείρεμα λίγη ξεραμένη πορτοκαλόφλουδα. Το αποτέλεσμα θα είναι ένα υπέροχα γευστικό κοκκινιστό!

Λουίζα ... για αδυνάτισμα!

Η χρήση των φυτών για φαρμακευτικούς σκοπούς είναι τόσο παλιά όσο και ο πολιτισμός μας και η πρώτη γνωστή γραπτή αναφορά για θεραπευτικά φυτά έρχεται από τους Συμέριους το 2200 π.Χ.. Ο πατέρας της Ιατρικής, ο Ιπποκράτης, κατέγραψε περίπου 400 είδη βοτάνων που η χρήση τους ήταν γνωστή κατά τον 5° αιώνα π.Χ. Ο άνθρωπος ακόμη, ήταν επίσης ενήμερος, από την αρχή του πολιτισμού, για τα αποτελέσματα των αρωμάτων στο σώμα, στο μυαλό και στα συναισθήματα. Έτσι, τα λουλούδια χρησιμοποιούνταν για να προσελκύσουν αγάπη, φαγητό και προστασία και τα αρωματικά φυτά χρησιμοποιούνταν για να ιατρεύσουν το σώμα.

Η λουίζα (Lippia triphylla) ή αλλιώς λεμονόχορτο, είναι γνωστή κυρίως λόγω της χαρακτηριστικής μυρωδιάς λεμονιού που έχει. Αν και το φυτό κατάγεται από την Αμερική, έχει πλήρως εγκλιματιστεί στη χώρα μας.

Το αφέψημά του έχει πολύ ευχάριστη γεύση και είναι πολύ υγιεινό. Θεωρείται βοηθητικό στο αδυνάτισμα και παράλληλα θεωρείται αντιπυρετικό, στομαχικό, τονωτικό αλλά και καταπραυντικό. Είναι κατάλληλη για λιποδιάλυση - αδυνάτισμα, και βοηθά στα φουσκώματα των εντέρων όπως και στη δυσπεψία. Λειτουργεί επίσης σαν ηρεμιστικό του νευρικού συστήματος και συνεπώς βοηθάει στην καλή διάθεση.

Η λουίζα είναι ένα από τα πιο ασυνήθιστα στη μαγειρική. Αντικαθιστά το λεμόνι σε πολλές περιπτώσεις – τόσο στη φρέσκα όσο και στην αποξηραμένη της μορφή. Μπορούμε ακόμη να προσθέσουμε φύλλα λουίζας σε μια κανάτα με κρύο νερό, να το αφήσουμε στο ψυγείο αποβραδής και αφού το νερό απορροφήσει όλο το λεμονάτο άρωμα της λουίζας, γίνεται εξαιρετικά δροσιστικό ρόφημα. Μπορούμε ακόμη το συγκεκριμένο νερό να το χρησιμοποιήσουμε για την παρασκευή ενός υπέροχου τσαγιού με ηρεμιστικές ιδιότητες.



7 τρόποι να ξεφορτωθείτε το ... φούσκωμα

Κάποιο μέρος του περιπτώ μας βάρους δεν είναι λίπος αλλά όπως το ονομάζουμε «ψεύτικο λίπος». Αυτό είναι το φούσκωμα και η κατακράτηση υγρών που προέρχεται από την υπερευαισθησία ή δυσανεξία σε πολλά κοινά τρόφιμα. Είναι βάρος που όχι μόνο δεν πρέπει να έχουμε αλλά και χωρίς του αισθανόμαστε αλλά και φαινόμαστε πολύ καλύτερα. Αυτό το «ψεύτικο λίπος» είναι και το πρώτο που φεύγει όταν ξεκινάμε μια καινούρια δίαιτα.

Υπάρχουν όμως εισηγήσεις για να ξεφορτωθείτε από αυτό το λίπος μια για πάντα:

1. **αφαιρέστε το σιτάρι από τη διατροφή σας:** το σιτάρι άλλωστε είναι μια από τις 7 πιο σοβαρές αλλεργιογόνες ουσίες και σε συνδυασμό με τη γλουτένη τα πράγματα γίνονται χειρότερα με την κατακράτηση υγρών.
2. **αφαιρέστε τα γαλακτοκομικά προϊόντα (ειδικά τα αγελαδινά):** όχι δε θα πάσχετε από οστεοπόρωση σε λίγα χρόνια, αφού θα παίρνετε το ασβέστιο σας από άλλες πιο υγιεινές πηγές, όμως το αγελαδινό γάλα, με όλες τις διαδικασίες που περνά πριν φτάσει στα χέρια του καταναλωτή, προκαλεί όχι μόνο εντερικά προβλήματα αλλά και βοηθά στο «ψεύτικο λίπος».

3. **αφαιρέστε τη ζάχαρη:** αυτό κι αν θα κάνει διαφορά!
4. **δοκιμάστε να καθαρίσετε τον οργανισμό μας με φρούτα και λαχανικά:** τα φρούτα και τα λαχανικά είναι γεμάτα ζωντάνια και ωφέλιμη ενέργεια. Προσθέστε και λίγο ελαιόλαδο και μερικούς σπόρους στις σαλάτες σας και αμέσως θα ξεκινήσει το ξεφούσκωμα.
5. **περιορίστε το αλκοόλ:** μπορεί να μην τρώγεται το αλκοόλ όμως δεν παύει από το να έχει 7 θερμίδες για κάθε γραμμάριο! Ακόμη τα αλκοολούχα ποτά φημίζονται για την ψηλή περιεκτικότητά τους σε ζάχαρη.
6. **υπολογίστε και λίγο τις θερμίδες:** δεν μας τις αναγράφουν στις ετικέτες των συσκευασμένων τροφίμων για το τίποτα. Ρίξτε τους μια ματιά και προσπαθήστε να μείνετε εντός πλαισίων.
7. **ταρακουνήστε τις διατροφικές σας συνήθειες:** δοκιμάστε την ισορροπημένη, υγιεινή διατροφή με τα μικρά συχνά γεύματά της. Θα σας ξεφουσκώσει και θα σας ανακουφίσει.



Αβοκάντο ... με τα όλα του!

Το αβοκάντο έχει γεύση βουτυρώδη και δεν τρώγεται αμέσως μετά την συγκομιδή, αλλά όταν περάσει λίγος χρόνος και ωριμάσει. Χρησιμοποιείται σε σαλάτες αλλά και σαν ορεκτικό με λεμόνι και αλάτι. Θεωρείται από μόνο του ένα πλήρες γεύμα. Είναι πλούσιο σε βιταμίνες και ολιγοστοιχεία και γι' αυτό είναι ιδιαίτερα θρεπτικό για τον οργανισμό μας. Περιέχει δεκατέσσερα μεταλλεύματα, συμπεριλαμβανομένου του σιδήρου και του χαλκού, τα οποία βοηθούν στην ανάπτυξη.

Το 1/5 από το αβοκάντο είναι αρκετό για να μας προσφέρει πολύτιμα θρεπτικά συστατικά, όπως φυτικές ίνες, κάλιο, βιταμίνη Ε, φυλλικό οξύ και λουτεΐνη. Το 1/5 έχει 55 θερμίδες. Το νάτριο και το κάλιο, διατηρούν τον οργανισμό μας σε ισορροπία και ιδιαίτερα το κάλιο είναι πολύ σημαντικό για την υγεία των κυττάρων και της καρδιάς. Το αβοκάντο είναι χαμηλής περιεκτικότητας σε ζάχαρη και η απουσία αμύλου το κάνει να είναι το ιδανικό φρούτο για τους διαβητικούς ή για υπογλυκαιμικούς. Περιέχει βιταμίνη Α, Β, Γ, και Ε, καθώς επίσης φώσφορο και μαγνήσιο. Εξάλλου είναι μια άφρονη πηγή αντιοξειδωτικών ουσιών όπως οι βιταμίνες Ε και Γ. Ανήκει στην οικογένεια των καροτενοειδών, τα οποία έχουν αποδεδειγμένη αντιοξειδωτική και αντικαρκινική δράση. Επιπλέον, διευκολύνει το σώμα να απορροφήσει περισσότερα λιποδιασπώμενα συστατικά από τις τροφές, όπως Α και Β καροτίνη, λουτεΐνη κ.ά.

Το αβοκάντο όπως είπαμε πιο πάνω είναι πλούσιο σε βιταμίνες Α, Β, Γ και Ε. Αυτός είναι και ο λόγος που διαθέτει ενυδατικές και επουλωτικές ιδιότητες για το δέρμα. Το λάδι του αβοκάντο χρησιμοποιείται στην αρωμαθεραπεία, αλλά και ως βασικό φυτικό λάδι για μασάζ αφού απλώνεται εύκολα με μακρινές ίνες που διευκολύνει τις κινήσεις του μασάζ. Αν αυτά δεν ήταν αρκετά, τότε να πούμε πως όταν απλωθεί στην επιδερμίδα, λειτουργεί ως φίλτρο για την ηλιακή ακτινοβολία, είναι υποαλλεργικό και μοιάζει με τη λανολίνη, καθώς έχει και αυτό τη δυνατότητα να εισχωρεί βαθιά στο δέρμα, δρώντας ενυδατικά και μαλακτικά.

Διάσημα γνωμικά!

“Η διαφορά ανάμεσα σ' έναν πετυχημένο και στους άλλους δεν είναι η έλλειψη δύναμης ή γνώσης, αλλά μάλλον η έλλειψη θέλησης!”

Vince Lombardi - [1913-1970] - Αμερικανός προπονητής ράγκμπυ

Ενεργειακά ποτά.....

να πίνουμε ή όχι;

Τα ενεργειακά ποτά σίγουρα μας δίνουν ενέργεια, όμως δε σημαίνει ότι είναι και καλά για την υγεία μας! Συγκεκριμένα επηρεάζουν τον καρδιακό ρυθμό και την αρτηριακή πίεση, είναι επιβλαβή για τα δόντια και λόγω της ψηλής περιεκτικότητάς τους σε πρωτεΐνες (αμινοξέα) αναγκάζουν το σώμα να αποβάλλει ασβέστιο από τα οστά μας!

Αλλά ας δούμε τι περιέχουν αυτά τα ποτά. Τα περισσότερα λοιπόν περιέχουν διοξείδιο του άνθρακα, καφεΐνη, αμινοξέα, ταυρίνη και μερικές βιταμίνες. Επίσης περιέχουν υποκατάστατα ζάχαρης όπως φρουκτόζη, γλυκόζη, μαλτοδεξτρίνη και γαλακτόζη.

Ας αρχίσουμε από τα υποκατάστατα της ζάχαρης. Το ότι είναι υποκατάστατα της ζάχαρης όμως δεν σημαίνει και απαραίτητα ότι έχουν πιο λίγες θερμίδες, αφού για παράδειγμα είναι γνωστό πως η φρουκτόζη έχει ακριβώς τις ίδιες θερμίδες με τη ζάχαρη (4 θερμίδες για κάθε γραμμάριο). Επιπρόσθετο πρόβλημα με τις τεχνητές γλυκαντικές ουσίες είναι ότι μας οδηγούν στο να καταναλώνουμε τελικά περισσότερες θερμίδες και να βάζουμε περισσότερο βάρος από ότι θα έπρεπε. Οι τεχνητές γλυκαντικές ουσίες και οι τεχνητές χημικές ουσίες στα τρόφιμα γενικά έχουν αρνητικά αποτελέσματα για τον οργανισμό μας. Αυτό είναι σίγουρο!

Τι γίνεται με την καφεΐνη; Η καφεΐνη μπορεί να είναι μια ενίσχυση για να ζωντανέψει ή να ξυπνήσει μερικούς ανθρώπους, με τη βοήθεια της υποκίνησης του κεντρικού νευρικού συστήματος, όμως πρέπει να λάβουμε υπόψη ότι η υπερβολική ποσότητα μόνο κακό θα κάνει στον οργανισμό μας. Έτσι κι αλλιώς η καφεΐνη είναι διουρητική και υπάρχει ο κίνδυνος για αφυδάτωση, ενώ τα χρησιμοποιούμε για να ξεδιψάσουμε!

Τώρα τι γίνεται με εκείνο το αποκαλούμενο μαγικό μίγμα «την ταυρίνη» και των β-βιταμινών που φορτώνουν τα ενεργειακά ποτά; Μια είναι η αλήθεια: μπορούμε να πάρουμε την ταυρίνη από οποιαδήποτε τροφή η οποία είναι και πηγή πρωτεΐνης, αλλά και το συκώτι την παράγει από άλλα αμινοξέα – γι' αυτό και ονομάζεται μη-απαραίτητο αμινοξέα! Βιταμίνες μπορούμε να πάρουμε από όλα τα φρούτα και τα λαχανικά! Το σώμα μας, έτσι κι αλλιώς, δεν χρησιμοποιεί τις «ψεύτικες» πηγές βιταμινών με τον ίδιο τρόπο που χρησιμοποιεί τις φυσικές, από τα τρόφιμα.

Τέλος, να πούμε πως υπερτασικά άτομα, ή αυτοί που πάσχουν από κάποια καρδιακή νόσο, θα πρέπει να αποφεύγουν την κατανάλωση των λεγόμενων «ενεργειακών» ποτών καθώς φαίνεται ότι επηρεάζουν τα επίπεδα της αρτηριακής πίεσης αλλά και την αποτελεσματικότητα της φαρμακευτικής τους αγωγής που ακολουθούν. Επίσης, άτομα με διαβήτη, όπως και οι έγκυες γυναίκες θα ήταν σωστό να τα αποφεύγουν.



Μαρία Βύρων Παναγίδου
Διατροφολόγος
B.Sc., M.A. Nutrition

Επικοινωνήστε μαζί μας: +357-22456441

youcandoit@diatrolologos.com

Προδρόμου 34, Έγκωμη, 2406, Λευκωσία, Κύπρος