



Καλοκαιρινά και επίκαιρα θέματα!

Και με αυτά... το www.diatrofologos.com σας εύχεται
ένα υπέροχο καλοκαίρι!!!

1 Παγωτό: πολύτιμη δημιουργία!

Και σε ποιον δεν αρέσει!!! Μπορεί να μην είναι από τις τροφές που μπορούμε να τρώμε χωρίς μέτρο και ευσυνειδησία αλλά οι επιστήμονες το 'παν: το παγωτό μάς κάνει ευτυχισμένους. Αφού λοιπόν είναι συνώνυμο του καλοκαιριού, απολαύστε τη δροσιστική του μαγεία και μάθετε τι κρύβεται στο ... χωνάκι σας.

Βρισκόμαστε στην είσοδο του καλοκαιριού, η θερμοκρασία αγγίζει το ζενίθ της, ο καυτερός ήλιος έχει κάνει ήδη την εμφάνισή του για τα καλά, τα μαγιά και τα σαρόγκ είναι πλέον αναπόσπαστα κομμάτια της ενδυμασίας μας για τα Σαββατοκύριακα και τα κρύα ροφήματα δίνουν και παίρνουν!

Κι φυσικά, το «κρύο» παγωτό δεν λείπει, σχεδόν ποτέ, από τη σκέψη μας και το μενού μας! Γιατί είναι ένα έδεσμα «παντός καιρού»! Το λαχταριστό και νόστιμο «παγωτάκι», που μπορούμε να γευτούμε σε πολλές απολαυστικές παραλλαγές ανάλογα με τις προτιμήσεις μας, κρύβει πίσω του μία μεγάλη και πολύ ενδιαφέρουσα ιστορία!

Μία από τις πρώτες φορές που συναντάμε το παγωτό στην ιστορία, είναι στην αυλή του Ρωμαίου αυτοκράτορα Νέρωνα (37-68 μ.χ.), ο οποίος έστελνε τους σκλάβους του στα βουνά για να μαζέψουν φρέσκο χιόνι και να το φέρουν πίσω πριν λιώσει, για να το απολαύσει μαζί με φρέσκα φρούτα. Δεύτερος έρχεται ο βασιλιάς Τανγκ, στο Σανγκ της Κίνας, ο οποίος είχε βρει μια μέθοδο για να παρασκευάζει μείγματα από πάγο και γάλα. Μάλιστα, λέγεται ότι ο εξερευνητής Μάρκο Πόλο, στα μέσα του 13ου αιώνα, έφερε από την Άπω Ανατολή πίσω στην Ευρώπη τη συνταγή του παγωτού. Μερικούς αιώνες μετά, ο Γάλλος σεφ του βασιλιά Καρόλου της Αγγλίας εντυπωσίασε τους εκλεκτούς καλεσμένους σε ένα επίσημο δείπνο με ένα ξεχωριστό επιδόρπιο που έμοιαζε με χιόνι αλλά ήταν πολύ πιο γλυκό! Ο Κάρολος τότε, φανερά κολακευμένος, πρόσφερε 500 λίρες το χρόνο στο σεφ για να μην πει σε κανένα τη μυστική συνταγή και να συνεχίσει να φτιάχνει παγωτό μόνο γι' αυτόν και τις δεξιώσεις του. Μέχρι, όμως, το 1649, που ο βασιλιάς Κάρολος αποκεφαλίστηκε και το μυστικό διέρρευσε.

Πολλά φαγητά που σήμερα εμείς τα θεωρούμε συνηθισμένα, όπως το παγωτό, κάποτε ήταν εξαιρετικά εδέσματα που προορίζονταν μόνο για τους πλούσιους και τους ευγενείς. Κάποιες πρώτες συνταγές του παγωτού εμφανίστηκαν το 1700, σε ένα γαλλικό βιβλίο με τον τίτλο «Η Τέχνη του να Φτιάχνεις Παγωτό». Ο Αμερικανός Πρόεδρος Τόμας Τζέφερσον

είχε στην κατοχή του μια συνταγή για παγωτό βανίλια, ενώ ο Τζορτζ Ουάσινγκτον είχε πληρώσει σχεδόν 200 δολάρια, που για τα δεδομένα της εποχής ήταν αρκετά χρήματα, για μια συγκεκριμένη, σπάνια, συνταγή. Το παγωτό τότε ήταν εξίσου δημοφιλές και δυσεύρετο, γιατί η παρασκευή του αποτελούσε μεγάλο μπελά! Αρκεί να σκεφτείτε ότι χρειαζόταν δύο μεγάλοι κουβάδες, μεγάλες ποσότητες αλατιού και πάγου και 40 ολόκληρα λεπτά, κατά τα οποία κουνούσαν τον ένα κουβά και ανακάτευαν στον άλλο, για την παρασκευή όχι και τόσο μεγάλης ποσότητας λαχταριστού παγωτού.

Η πρώτη αισθητή βελτίωση στην παρασκευή του έγινε το 1846 από την Αμερικανίδα Νάνσυ Τζόνσον, που εφηύρε τη χειροκίνητη παγωτομηχανή με τη μανιβέλα. Μέσα σε αυτή τη συσκευή ανακατευόταν το μείγμα παγωτού με πάγο και αλάτι, μέχρι να παγώσει και να γίνει στέρεο. Η Νάνσυ Τζόνσον όμως, αν και γυναίκα, δεν ήταν ιδιαίτερα προνοητική και δεν κατοχύρωσε την πατέντα της, αλλά πούλησε τα δικαιώματα σε κάποιον κ. Γιανγκ, ο οποίος τουλάχιστον έδειξε την απαραίτητη ευγένεια και έδωσε στη συσκευή το όνομά της.

Όσο για το χωνάκι, το ποιος ακριβώς το εφηύρε δεν είναι σίγουρο, αλλά λέγεται ότι αυτό έγινε στο πανηγύρι του Σαιντ Λούις, το 1904. Εκεί, οι «παγωτατζήδες» συνεργάστηκαν με τους «πιτάδες», βάζοντας παγωτό μέσα σε τυλιγμένες πίτες, λόγω έλλειψης πιάτων! Μια άλλη θεωρία θέλει τον Ιταλό Μαρσιόνι, που διέσχισε τη Γουόλ Στρίτ πουλώντας παγωτά με το καροτσάκι του, να χρησιμοποιεί πρώτος το χωνάκι, απογοητευμένος από τα πολλά σπασμένα και κλεμμένα ποτήρια που είχε καταγράψει ως τότε στη λίστα των απωλειών του.

Σύμφωνα με στατιστικές, το περισσότερο παγωτό το τρώνε τα παιδιά ηλικίας 2 έως 12, αλλά και οι ενήλικες άνω των 45. Συμπεράσματα πρόσφατης έρευνας, η οποία αφορά τις επιδράσεις του παγωτού στον οργανισμό μας, δηλώνουν ότι ,καμιά φορά, το παγωτό μπορεί να μας φέρει...πονοκέφαλο. Αυτό γίνεται γιατί η θερμοκρασία στο στόμα μας πέφτει απότομα και τα αγγεία στον εγκέφαλο αντιδρούν και πρήζονται, κάτι που είναι γνωστό ως «πάγωμα του εγκεφάλου». Ευτυχώς, για όλους εμάς τους δεινούς λάτρεις του παγωτού, η αντίδραση αυτή διαρκεί μόνο 30-60 δευτερόλεπτα. Και μετά συνεχίζουμε ακάθεκτοι!

Θα αναρωτιέστε φυσικά γιατί σας τα λέω όλα αυτά!! Μα για ευνόητους λόγους!! Το παγωτό, είναι για πολλούς, ο απόλυτος διατροφικός πειρασμός του καλοκαιριού! Είναι, όμως, ένας παρεξηγημένος πειρασμός καθώς τα θρεπτικά συστατικά που προσφέρει είναι περισσότερα απ' όσα νομίζουμε

Το παγωτό διαθέτει πρωτεΐνες, φώσφορο, μαγνήσιο, βιταμίνες και αντιοξειδωτικές ουσίες, που το καθιστούν πολύτιμο. Εκτός αυτού, οι μύθοι που περιβάλλουν το παγωτό, όπως το ότι είναι ένα παχυντικό γλυκό, καταρρίπτονται αφού ακόμη και τα άτομα που ακολουθούν μια ήπια δίαιτα, μπορούν να το γευτούν δύο με τρεις φορές την εβδομάδα. Αν σκεφθεί κάποιος ότι ένα παγωτό βανίλια έχει 179 θερμίδες, ένα κρουασάν 421 θερμίδες, τα γεμιστά μπισκότα 524 θερμίδες και το σοκολατούχο γάλα 529 θερμίδες σε ποσότητες των 100 γραμμάριων, καταλαβαίνει εύκολα ότι δεν είναι και το πιο παχυντικό τρόφιμο.

Στο ερώτημα αν οι διαβητικοί πρέπει να στερηθούν το παγωτό θα ήθελα να πω πως ο γλυκαιμικός δείκτης του παγωτού είναι πολύ πιο χαμηλός απ' όσο αυτός σε τροφές όπως το άσπρο ψωμί, το άσπρο ρύζι ή ακόμα και τις ... πατάτες! Και ο δείκτης αυτός δείχνει πόσο αυξάνονται τα επίπεδα σακχάρου στο αίμα έπειτα από την κατανάλωση ενός τροφίμου. Προσοχή, όμως. Όλα τα παραπάνω ανατρέπονται άμεσα, αν προσθέσουμε

σιρόπτι, μπισκότα ή σαντιγί στο μπολάκι μας, αυξάνοντας έτσι τις θερμίδες και τον γλυκαιμικό δείκτη του παγωτού που τρώμε. Και αυτό θα ήταν πραγματικά κακό να το παραβλέψουμε.

Ακόμη, να πούμε πως, μια άδικη θεωρία είναι και αυτή που πρεσβεύει ότι το «παγωτό έχει πολλά συντηρητικά». Αφού το παγωτό για να διατηρηθεί, πρέπει να συντηρείται σε συνθήκες κατάψυξης η προσθήκη κάποιου συντηρητικού δεν θα είχε κανένα νόημα. Γι' αυτό και δεν πραγματοποιείται κάτι τέτοιο. Εδώ φυσικά μιλάμε για τα αγνά παγωτά που πωλούνται σε μορφή χύμα.

Επιπλέον, κάποια χημικά πρόσθετα με την κωδική ονομασία "Ε" και έναν αριθμό, τα οποία συχνά αναγράφονται στα συστατικά του παγωτού και ενδεχομένως μας ανησυχούν και μας βάζουν σε υποψίες, αφορούν στην πραγματικότητα ουσίες όπως σταθεροποιητικές και γαλακτοματοποιητές, που προστίθενται για να βελτιώσουν την υφή του προϊόντος.

Παρ' όλα αυτά, οι επιστήμονες εφιστούν την προσοχή, επισημαίνοντας ότι το παγωτό είναι ένα ευπαθές τρόφιμο. Αν αφεθεί να λιώσει εντός ή εκτός ψυγείου και εν συνεχεία ψυχθεί εκ νέου, όχι μόνο επιφέρει αλλοιώσεις στη γεύση του, αλλά αυξάνει τον κίνδυνο να αναπτυχθούν μικρόβια - και σε τέτοια περίπτωση υπάρχει κίνδυνος τροφικής δηλητηρίασης. Καλό θα ήταν, λοιπόν, να αποφεύγουμε τα παγωτά που εξ όψεως τουλάχιστον δείχνουν "ύποπτα".

Επίσης, να θυμίσουμε πως τα άτομα που έχουν δυσανεξία στο γάλα, θα μπορούσαν κάλλιστα να απολαμβάνουν παγωτά χωρίς γάλα (ή αλλιώς νηστίσιμα). Αυτό ισχύει και για μας τους αυστηρούς χορτοφάγους!

Συνεχίστε λοιπόν ν' απολαμβάνετε!

2 Καλοκαιρινή διατροφή!

Όταν κάνει ζέστη, ο παράδεισος είναι μια παγωμένη μπουκάλα κρασί, ένα πιάτο θαλασσινά και ... ένα τραπέζι με θέα το απέραντο της θάλασσας! Δεν είναι άδικο λοιπόν που όλο και πιο συχνά ακούμε για διάφορους σταρ που προτιμούν τον δικό μας ήλιο, τις δικές μας παραλίες, και τα δικά μας αγαθά της φύσης, για να απολαύσουν το καλοκαίρι τους! Εμείς που τα έχουμε, δεν πρέπει να τα τιμούμε;

Στην έξοδο της άνοιξης (που στην Κύπρο διαρκεί περίπου μια βδομάδα!) και με την είσοδο του ζεστού καλοκαιριού, δίνουμε έμφαση στα πράσινα φυλλώδη λαχανικά που έχουν την τιμητική τους στις φρουταρίες! Είναι πικρά και στυπτικά με ψηλή περιεκτικότητα χλωροφύλλης. Είναι αποτοξινωτικά, δροσιστικά και βοηθούν στην κάθαρση του αίματος, του ήπατος και του δέρματος. Επιλέξτε λοιπόν τρυφερά λαχανικά και μαρούλια όλων των ειδών, μαζί με κόλιαντρο, μαϊντανό, άνηθο και δυόσμο για λαχταριστές και πλούσιες σαλάτες. Επίσης, μπορείτε να μαγειρέψετε τα πιο ώριμα λαχανικά καθώς κάνουν την εμφάνιση τους στην αγορά!

Τα λουλούδια δηλώνουν την μετάβαση της άνοιξης στο καλοκαίρι. Τα έντονα τους χρώματα αντιστοιχούν στο στοιχείο της φωτιάς. Γεμίστε το σπίτι σας και τον κήπο σας με

λουλούδια και μάθετε ποια τρώγονται! Δοκιμάστε να προσθέσετε τους ανθούς της κολοκύθας, τα πέταλα του τριαντάφυλλου και τα λουλούδια βόραγου στις σαλάτες σας! Το νεροκάρδαμο είναι επίσης απολαυστικό παραθέτοντας μια κάπως πικάντικη και καυτερή γεύση στα γεύματά σας.

Καθώς ωριμάζει και το καλοκαίρι, μπορούμε να εστιάσουμε την προσοχή μας και στους δροσιστικούς χυμούς των φρούτων που μας προσφέρει απλόχερα η φύση. Καταναλώστε μπόλικά βερίκοκα, κεράσια, σταφύλια, ροδάκινα, νεκταρίνια, δαμάσκηνα, και πεπόνια. Η σύνοψη του καλοκαιριού ίσως να είναι και τα υπέροχα καρπούζια που είναι απολαυστικά γλυκά και δροσιστικά!

Ακόμη, μπορούμε να απολαύσουμε τη συγκομιδή των τροπικών καλοκαιρινών φρούτων όπως είναι τα μάγκο, οι ανανάδες, τα παπάγια, τα αβοκάντο, οι καρύδες, οι χουρμάδες, και τα σύκα.

Μια ιδιαίτερη κατηγορία φρούτων είναι τα μούρα! Είναι γνωστά για τις θεραπευτικές τους ιδιότητες και με τα πλούσια τους χρώματα επιβεβαιώνουν τη σχέση τους με τη φωτιά. Οι φυσικές έντονες τους χρωστικές ουσίες έχουν συνδεθεί με την καταπολέμηση πολλών ειδών καρκίνου και καρδιακών παθήσεων. Τα λαγοκεράσια (gooseberries) θεωρούνται προστατευτικά και θρεπτικά για το αίμα, το ήπαρ, την καρδιά, τα μάτια, το δέρμα και το λεπτό έντερο. Τα μύρτιλλα (bilberries) είναι ευεργετικά για τα μάτια, ο καρπός του σαμπούκου για το ανοσοποιητικό σύστημα, τα οξύκοκκα (blueberries) για το ουροποιητικό σύστημα και τόσα άλλα είδη που ίσως να είναι άγνωστα για μας. Μπορούμε ακόμη να απολαύσουμε τα φραμπουάζ (raspberries), τα βατόμουρα (blackberries) που αφθονούν στα βουνά μας, τα μούρα και τις φράουλες.

Λαχανικά που μπορείτε να απολαύσετε στο κατακαλόκαιρο συμπεριλαμβάνουν τα λεγόμενα «φρούτα του αμπελιού» που είναι τα αγγούρια, η μπάμια, τα κολοκυθάκια, τα πιπέρια και οι ντομάτες. Και τι θα ήταν το καλοκαίρι χωρίς το απολαυστικό καλαμπόκι! Άλλωστε το καλοκαίρι είναι ο καιρός να απολαύσετε φαντασμαγορικές σαλάτες!

Μπορείτε άφοβα να συνοδεύσετε αυτά τα λαχανικά με ρύζι, δημητριακά ολικής αλέσεως και βρώμη ούτως ώστε να αποφύγετε και τη ξηρότητα. Η υπερβολική κατανάλωση τροφών με ψηλή περιεκτικότητα σε υγρά οδηγεί σε υγρότητα, υγρασία, βαρύτητα, και φουσκώματα. Γι' αυτό εκμεταλλευτείτε τα δημητριακά που βρίσκονται στην αγορά για να εξουδετερώσετε αυτή την υγρότητα.

Ακόμη όλα τα φασόλια και ο αρακάς είναι υπέροχα για το καλοκαίρι αφού είναι γεμάτα στυπτικές ιδιότητες και προστατεύουν από τις περιβαλλοντικές μολύνσεις. Δοκιμάστε το tofu και σαλάτες με κρύα φασόλια για ευκολία σας. Σε συνδυασμό φυσικά και με τα διάφορα ανεπεξέργαστα δημητριακά, τα φασόλια, προσφέρουν εξαιρετική πηγή καλής ποιότητας πρωτεΐνης.

Άλλωστε, οι πρωτεΐνες ζωικής προέλευσης πρέπει να αποφεύγονται αφού δημιουργούν μια εσωτερική θερμότητα ιδιαίτερα κατά τους καλοκαιρινούς μήνες. Εξαίρεση σ' αυτό τον κανόνα όμως είναι τα φρέσκα ψάρια τα οποία μαζί με τα φρούτα και τα λαχανικά, έχουν την τιμητική τους το καλοκαίρι. Μια ωραία ταβερνούλα με θέα τη θάλασσα είναι ότι καλύτερο για να μπορέσουμε να καταναλώσουμε και τα απαραίτητα ω-3 και ω-6 λιπαρά που είναι τόσο προστατευτικά για την καλή μας την καρδούλα!

Και φυσικά δε θα μπορούσαμε να κλείσουμε τη συζήτησή μας αυτή χωρίς να αναφέρουμε

το νερό, τους φρεσκοστυμμένους χυμούς φρούτων και λαχανικών και το πράσινο τσάι, για την καλοκαιρινή μας διατροφή! Το πράσινο τσάι συνδυάζεται απόλυτα με δυόσμο, χρυσάνθεμο και τριαντάφυλλο για ένα υπέροχο και δροσιστικό «ice-tea». Ακόμη, κοπανισμένος μάραθος, κόλιαντρος και σπόροι άνηθου δημιουργούν εξαιρετικό τσάι που βοηθά στην πέψη των τροφών. Επίσης, μπορείτε να δοκιμάσετε τσάι από χαμομήλι για να χαλαρώσετε στο τέλος μιας κουραστικής μέρας.

Το ελαιόλαδο επίσης είναι υπέροχο για καθημερινή χρήση το καλοκαίρι και μπορεί να χρησιμοποιηθεί σε συνδυασμό τόσο με τις πλούσιες σαλάτες μας, τα λαχανικά μας αλλά και στο ρύζι, στα μακαρόνια, στα σος και στα ψάρια μας!

Τέλος, πέραν της διατροφής, το καλοκαίρι πρέπει να απολαμβάνουμε τη δροσιά του νερού, των κήπων και του δάσους. Σκεφτείτε δροσιά!!! Φορέστε απαλά χρώματα όπως άσπρο και διάφορες άλλες ανταύγειες σε παστέλ, και φορέστε ασημένια κοσμήματα ή από λευκό χρυσό. Για το δέρμα δοκιμάστε το αλόη και το απαλό λάδι της καρύδας. Χρησιμοποιείτε αρώματα από τριαντάφυλλο, γιασεμί, λεβάντα, και γεράνι όπως επίσης και τη γήινη μυρωδιά του σανταλόξυλου (sandalwood).

Απολαύστε λοιπόν αυτά που απλόχερα μας προσφέρει η φύση, και μαζί με τις απέραντες ιδιότητες του ήλιου που συνοδεύει το καλοκαιράκι και τις διακοπές, γεμίστε τις μπαταρίες σας για το χειμώνα!

3 Διατροφή ... και για το μαύρισμα!

Από την αρχαιότητα, ο Ήλιος ως θεότητα συντρόφευε τους αρχαίους Έλληνες, Αιγύπτιους και Ρωμαίους. Σήμερα, όλοι, διασημότητες ή κοινοί θνητοί, τον «λατρεύουμε» τόσο για τις θεραπευτικές του ιδιότητες, όσο και για τη σύνδεση που έχουμε δημιουργήσει στο μυαλό μας για την παρουσία του με την ευχαρίστηση των καλοκαιρινών διακοπών και την ξεγνοιασιά. Ακόμη, γιατί το σοκολατένιο χρώμα κρύβει τις ατέλειες του σώματος μας! Μαυρίστε λοιπόν ... υγιεινά!

Καλοκαίρι! Και ήρθε πολύ νωρίς φέτος! Για τους περισσότερους από εμάς, καλοκαίρι σημαίνει να ξαπλώνουμε με τις ώρες στις πισίνες και τις παραλίες, να γυρίζουμε τις θάλασσες με σκάφος, να απολαμβάνουμε τον καυτό ήλιο και να ψηνόμαστε στην κυριολεξία μέχρι να αποκτήσουμε το πολυπόθητο χρώμα. Και πράγματι σήμερα, περισσότερο παρά ποτέ, έχουμε την ανάγκη να εκπέμπουμε προς τους γύρω μας το θετικό μήνυμα της υγείας, της ευεξίας και της επιτυχίας, που συνδέονται με το μπρούντζινο χρώμα του δέρματος μας. Άλλωστε το μαύρισμα συνδέεται με ένα συγκεκριμένο στιλ ζωής και το μήνυμα «δείχνω καλά – αισθάνομαι καλά».

Είναι γεγονός όμως πως ο κάθε ένας από μας έχει το δικό του χρώμα και δεν μαυρίζει στο ίδιο ποσοστό με άλλους. Δυστυχώς ή ευτυχώς γενικοί παράγοντες παίζουν αποφασιστικό ρόλο – όπως η περιεκτικότητα μελανίνης που έχει το κάθε δέρμα. Για αυτό μερικοί άνθρωποι, ακόμη και αν μείνουν για λίγο στον ήλιο, γυρίζουν μαυρισμένοι, ενώ άλλοι, με πιο ανοιχτόχρωμο δέρμα, κοκκινίζουν μετά από σύντομο χρονικό διάστημα.

Πώς να βοηθήσουμε τον εαυτό μας για πιο υγιές και λαμπερό μαύρισμα?

Πριν ξοδευτείτε σε αντηλιακά και προϊόντα ενυδάτωσης για ένα τέλειο μαύρισμα χωρίς ατέλειες, αλλά και χωρίς παρενέργειες – ξεφλούδισμα, ξηροδερμία, ανομοιόμορφο χρώμα – μάθετε τρόπους για να επωφεληθείτε από τη διατροφή σας. Ορισμένα τρόφιμα, χάρη στις βιταμίνες και τα μέταλλα που περιέχουν, διεγείρουν την παραγωγή μελανίνης και προστατεύουν το δέρμα από κοκκινίλες και εγκαύματα.

Μεγάλο ρόλο στη διαδικασία «μαύρισμα» λοιπόν, παίζει και ο τρόπος της διατροφής μας. Τροφές όπως οι ντομάτες, τα καρότα, το πεπόνι, τα μάγκο, και τα βερίκοκα εμποδίζουν την απώλεια της υγρασίας από το δέρμα μας και το κρατούν πιο λείο αφού παρέχουν αντιοξειδωτικά όπως τη βιταμίνη Γ, τη βιταμίνη Ε και το σελήνιο. Ακόμη χαρίζουν υπέροχο μαύρισμα λόγω της περιεκτικότητάς τους σε β-καροτίνη.

Θετικό είναι ότι οι συγκεκριμένες τροφές δεν βοηθούν μόνο στο μαύρισμα αλλά έχουν και άλλες ευεργετικές ιδιότητες, αφού οι τροφές που παρέχουν βιταμίνες Β και Ε προλαμβάνουν την πρόωρη γήρανση και η βιταμίνη Α μειώνει τις βλάβες από την πρόωρη γήρανση των κυττάρων. Ακόμα η βιταμίνη Α βοηθά στην όραση και ξεκουράζει τα ταλαιπωρημένα μάτια. Όσο για την βιταμίνη C, βοηθά στην ανανέωση του δέρματος. Άρα, μαύρισμα και υγεία μπορούν να πάνε μαζί!

Φίλοι του ήλιου από το ... τραπέζι μας:

- **Καρότα, βερίκοκα, ροδάκινα, πεπόνια, σπανάκι και κοκκινογούλια.** Αυτά περιέχουν την περίφημη β-καροτίνη που είναι η πρόδρομη ουσία για τη σύνθεση της βιταμίνης Α. Η βιταμίνη Α ενισχύει τις άμυνες του δέρματος και εξασφαλίζει τη διατήρηση της ελαστικότητας του και φυσικά της ενυδάτωσής του. Απαραίτητο στοιχείο για το μαύρισμα αλλά και για τη διατήρηση του μετά το καλοκαίρι, είναι η ενυδάτωση του δέρματος. Αν αφυδατωθεί το δέρμα, τότε ξεφλουδίζει και ... οι κόποι μας πάνε άδικα! Άλλες τροφές πλούσιες σε Β-καροτίνη είναι τα λαχανικά με μεγάλα πράσινα φύλλα όπως το μαρούλι, στις αγκινάρες, στα φρούτα πορτοκαλοκίτρινου χρώματος όπως το μάγκο, και τα λαχανικά του ίδιου χρώματος όπως τις πιπεριές και τις κολοκύθες .
- **Νεροκάρδαμο, κρεμμύδια, αρακάς, μπρόκολο, θαλασσίνα.** Αυτά τα τρόφιμα είναι πλούσια σε ψευδάργυρο που συμβάλλει στη διατήρηση του τόνου της επιδερμίδας και συνάμα συμβάλλει στην ελαστικότητα του δέρματος και επιταχύνει τη διαδικασία επούλωσης των τραυμάτων και των ηλιακών εγκαυμάτων. Τον βρίσκουμε ακόμη σε ικανοποιητική ποσότητα στα φασόλια, στα αναποφλοίωτα δημητριακά, τα αυγά, τα καρύδια και τα ψάρια.
- **Δημητριακά ολικής αλέσεως και έξτρα παρθένο ελαιόλαδο.** Τα προαναφερόμενα είναι πλούσια σε βιταμίνη Ε η οποία είναι η πιο ισχυρή αντιοξειδωτική βιταμίνη, που καταπολεμάει τις ελεύθερες ρίζες που προκαλούν την πρόωρη γήρανση του δέρματος. Το ελαιόλαδο ακόμη περιέχει πολύτιμα ακόρεστα λιπαρά οξέα, βιταμινούχες ουσίες με ιδιαίτερη αντιφλεγμονώδη δράση που ευνοούν το μαύρισμα εμποδίζοντας το ξεφλούδισμα και τη ξηροδερμία. Εκτός από το ελαιόλαδο, η βιταμίνη Ε περιέχεται στα ψάρια, στο κρέας, στους ξηρούς καρπούς, στη σοκολάτα υγείας και τους σπόρους. Επειδή όμως αυτές οι τροφές, αν και θρεπτικές, έχουν το μειονέκτημα ότι παχαίνουν αν καταναλωθούν σε μεγάλη ποσότητα, καλό είναι να τις καταναλώνουμε με μέτρο για να μην αντιμετωπίσουμε προβλήματα βάρους.
- **Εσπεριδοειδή, μαιντανός, ακτινίδια, φρούτα του δάσους, πιπεριές και ντομάτες.** Πρόκειται για τρόφιμα που περιέχουν βιταμίνη Γ η οποία διακρίνεται για

την αντιοξειδωτική της δράση και προστατεύει το δέρμα από την πρόωρη γήρανση και τις κυτταρικές αλλοιώσεις.

- **Ντομάτες, κρεμμύδια, μπρόκολο, σκόρδο, αυγά, και ψάρια.** Αυτές οι τροφές περιέχουν σελήνιο που και αυτό έχει αντιοξειδωτικές ιδιότητες και είναι το μέταλλο που αλληλεπιδρά με τη βιταμίνη Ε. Το σελήνιο περιέχεται σε ακόμη σε ικανοποιητικές ποσότητες στα θαλασσινά, και στα αναποφλοίωτα δημητριακά.
- **Μανιτάρια, θαλασσινά, αρακάς, καρύδια και σταφύλια.** Όσο κι αν σας φαίνεται παράξενο, αυτές οι τροφές περιέχουν χαλκό ο οποίος διεγείρει τη λειτουργία του ενζύμου τυροσινάση με τη βοήθεια του οποίου παράγεται η μελανίνη. Έτσι για να διευκολύνουμε τη διαδικασία του μαυρίσματος πρέπει να καταναλώνουμε τακτικά τροφές που περιέχουν χαλκό.
- **Δημητριακά ολικής αλέσεως, κρέας, ψάρια, φρούτα και λαχανικά.** Τα ξανακούσατε αυτά τα τρόφιμα, όμως εδώ τα συμπεριλαμβάνουμε για την περιεκτικότητά τους σε βιταμίνες της σειράς Β που παίζουν σπουδαίο ρόλο στη διατήρηση της υγείας του δέρματος.

Όπως και να το κάνουμε πάντως, πρέπει πάντα να θυμάστε πως ναι μεν ο ήλιος κάνει καλό (αφού βοηθά και στην παραγωγή βιταμίνης Δ), και ναι το μαυρισμένο σώμα εκπέμπει υγεία, όμως το ... τηγάνισμα στον ήλιο χωρίς προστασία δεν ωφελεί αφού είναι ο παράγοντας που έχει κατηγορηθεί σαν η αιτία για τον καρκίνο του δέρματος. Προσοχή λοιπόν!

4 Και εμείς ... στραγγίζουμε κυριολεκτικά!!!

Ο Μάρκος Παγδατής είναι το «αστέρι» μας και μας εκπροσωπεί παγκοσμίως σε διάφορα τουρνουά τένις. Είναι ένα καλό παράδειγμα ατόμου που ασκείται μέσα στη ζέστη, και σίγουρα ιδρώνει πολύ! Δεν είναι λοιπόν παράξενο που μια γνωστή εταιρεία νερού ήταν και ο επίσημος χορηγός του σε διάφορους αγώνες του. Άλλωστε το νερό είναι από τα πιο ... πολύτιμα γι' αυτόν αγαθά!!!

Κατακαλόκαιρο και ενώ η θερμοκρασία είναι στα ύψη, η φυσική μας δραστηριότητα αυξάνεται! Μα φυσικά και θα αυξηθεί, αφού έχουμε συνδέσει τον ήλιο, με τη ζέστη, το καλοκαίρι και ... τις διακοπές!!! Αχώριστοι φίλοι είναι οι τέσσερις τους. Και εμείς αφού έχουμε περισσότερα και ποικίλα ενδιαφέροντα, στραγγίζουμε το σώμα μας χάνοντας αρκετά υγρά και μέσω της αυξημένης εφίδρωσης. Αυτό έχει ως συνέπεια να αυξάνεται η θερμοκρασία του σώματος μας και η ανάγκη του οργανισμού μας για νερό γίνεται μεγαλύτερη. Οι περισσότεροι από μας δεν γνωρίζουμε ότι έχουμε αφυδάτωση, δυστυχώς γιατί έχουμε συνηθίσει να μην πίνουμε νερό και νιώθουμε ότι δεν το έχουμε ανάγκη.

Τι είναι όμως η αφυδάτωση; Είναι μια πολύ σοβαρή κατάσταση κατά την οποία το σώμα μας έχει λιγότερο νερό από όσο χρειάζεται. Αν αγνοήσουμε τη δίψα μας τότε μπορεί να γίνει πολύ σοβαρό το πρόβλημα, σε σημείο μάλιστα που να απειλείται και η ζωή μας!

Το σώμα μας αποτελείται από 60% περίπου νερό και οι μύες από 70%. Το αίμα αποτελείται από 92% νερό, τα οστά 22% και ο εγκέφαλος 75%. Αντιλαμβάνεστε λοιπόν, ότι το νερό είναι πολύ σημαντικό για τον οργανισμό μας. Χωρίς αυτό, το σώμα μπορεί να επιβιώσει **μόνο** για λίγες μέρες. Το σώμα μας χάνει νερό συνεχώς ακόμα και όταν δεν

αθλούμαστε ή ασχολούμαστε με κάποια δραστηριότητα. Καθημερινά χάνουμε σχεδόν ένα λίτρο νερό από τα ούρα, τον ιδρώτα και τη εξάτμιση από το δέρμα. Ακόμα και με την αναπνοή μας χάνουμε λίγη ποσότητα νερού. Συνολικά δηλαδή, χάνουμε περίπου 2,5 λίτρα νερού την ημέρα. Έτσι πρέπει να έχουμε μια ισορροπία μεταξύ αυτού που αποβάλλουμε και αυτού που προσλαμβάνουμε κατά την διάρκεια της ημέρας. Δεν πρέπει όμως να περιμένουμε να διψάσουμε για να πούμε νερό γιατί μέχρι τη στιγμή που θα διψάσουμε, θα έχουμε ήδη χάσει δύο ή περισσότερα ποτήρια από το συνολικό νερό που έχει το σώμα μας. Το σημαντικό είναι να πίνει κανείς νερό πριν αισθανθεί δίψα.

Και φυσικά η επόμενη ερώτηση που πρέπει να απαντηθεί είναι το πως θα ξέρω αν έχω αφυδάτωση!

Ένας πολύ εύκολος τρόπος για να αναγνωρίσουμε την αφυδάτωση, είναι να παρατηρήσουμε προσεκτικά το χρώμα των ούρων σας. Όταν τα ούρα είναι ανοιχτόχρωμα και καθαρά τότε υπάρχει κανονική λήψη νερού στο σώμα. Όταν το χρώμα είναι έντονο κίτρινο τότε υπάρχει αφυδάτωση. Επίσης μπορούμε να αναγνωρίσουμε την αφυδάτωση όταν δεν ουρούμε συχνά ή / και η ποσότητα των ούρων είναι λιγοστή. Ένα άλλο σημάδι της αφυδάτωσης είναι όταν τα μάτια μας είναι βαθουλωμένα στις κόγχες και το στόμα μας στεγνό ή κολλάει. Ακόμη, περιορισμένη αφυδάτωση μπορεί να προκαλέσει αίσθημα ζάλης, πονοκεφάλους και ναυτία. Επίσης το δέρμα είναι ξηρό και χωρίς ελαστικότητα ενώ υπάρχει ορθοστατική υπόταση και ταχυπαλμία. Τέλος, η μειωμένη απόδοση σε πνευματικές δραστηριότητες και η μειωμένη απόδοση στα αθλήματα είναι σημάδια της αφυδάτωσης.

Καλό είναι να αναφέρουμε πως μια ευαίσθητη ομάδα ανθρώπων που κινδυνεύουν περισσότερο από εμάς, είναι τα βρέφη. Επειδή δεν μπορούν μιλήσουν και να πουν ότι διψούν θα πρέπει να τα προσέχουμε ιδιαίτερα. Καταλαβαίνουμε ότι το βρέφος μας έχει αφυδάτωση όταν το βλέπουμε να κλαίει και δεν βγάζει δάκρυα και όταν δείχνει είτε πολύ εκνευρισμένο είτε το αντίθετο, δηλαδή να δείχνει ληθαργικό.

Σε ένα μεγαλύτερο παιδί όμως, αναγνωρίζεται η αφυδάτωση όταν δείχνει κάπως κουρασμένο ή ζαλισμένο. Η αφυδάτωση σε πιο προχωρημένο βαθμό μπορεί να επηρεάσει την δύναμη των μυών, την αντοχή τους και τον συντονισμό τους, καθώς επίσης αυξάνει και το ρίσκο για κράμπες και εξάντληση από τη ζέστη. Επίσης ο αφυδατωμένος μπορεί να εκδηλώσει δυσκολίες στην κατάποση, θολή όραση, ρυτίδωση του δέρματος και παραισθήσεις. Σε αυτό το στάδιο της αφυδάτωσης παρουσιάζονται συμπτώματα απώλειας της συνείδησης, ταχυκαρδία, νεφρική ανεπάρκεια και τέλος μπορεί και ο θάνατος. Ο λόγος είναι ότι η έλλειψη υγρών στον οργανισμό μπορεί να επηρεάσει την κυκλοφορία του αίματος. Το νερό, όπως είπαμε και πιο πάνω, αποτελεί το μεγαλύτερο μέρος κάθε κυττάρου του οργανισμού μας.

Για να αποφύγετε την αφυδάτωση:

- Πίνετε πολλά υγρά κατά τη διάρκεια της ημέρας, ειδικά τώρα τους καλοκαιρινούς μήνες και περισσότερο αν γυμνάζεστε.
- Μην περιμένετε να διψάσετε μέχρι να πιείτε νερό. Η δίψα είναι σημάδι της αφυδάτωσης.
- Φροντίστε να έχετε πάντα μαζί σας ένα μπουκάλι νερό.
- Πίνετε κατά προτίμηση κρύο νερό παρά άλλα ροφήματα όπως καφέδες, αναψυκτικά, φρουτοποτά κλπ.
- Τα ροφήματα που περιέχουν καφεΐνη αφυδατώνουν περισσότερο το

σώμα, γιατί χρησιμοποιούν περισσότερο νερό από όσο παρέχουν, το ίδιο κάνουν και τα οينوπνευματώδη ποτά. Η καφεΐνη και το αλκοόλ έχουν διουρητική δράση και επιτείνουν την απώλεια υγρών.

- Αν γυμνάζεστε, πίνετε νερό πριν, μετά και κατά τη διάρκεια της άσκησης.
- Να θυμίζετε στα παιδιά να πίνουν νερό, ιδιαίτερα αυτά που παίζουν και αθλούνται σε ζεστό περιβάλλον ή φορούν ζεστά ρούχα κατά τη διάρκεια του παιχνιδιού τους.
- Η κατανάλωση φρούτων, λαχανικών και φρεστοστυμμένων χυμών είναι εξαιρετικός τρόπος να ενυδατώσετε τον οργανισμό σας.
- Πιείτε ένα ποτήρι νερό πριν πάτε για ύπνο και άλλο ένα μόλις σηκωθείτε. Οκτώ ώρες είναι μεγάλο διάστημα για να μείνει το σώμα χωρίς νερό.

Που βρίσκουμε νερό:

1. Νερό από φυσικές πηγές, πόσιμο, εμφιαλωμένο και ανθρακούχο νερό.
2. Ψωμί (29% νερό).
3. Κρέας (ωμό - 50% νερό).
4. Σούπες (70-90% νερό).
5. Φρεστοστυμμένοι χυμοί φρούτων και λαχανικών.
6. Φρούτα (80-90% νερό) και λαχανικά (90% νερό).
7. Τσάι (95-99% νερό), κατά προτίμηση τσάι από βότανα. Μερικά είδη τσαγιού περιέχουν καφεΐνη κάνοντας τα έτσι διουρητικά.

Μην ξεχνάτε! Πίνετε νερό πριν να διψάσετε! Ιδιαίτερα τους καλοκαιρινούς μήνες, που υπάρχει αύξηση της θερμοκρασίας του περιβάλλοντος. Πρέπει να πίνετε 8 με 12 ποτήρια νερό την ημέρα όπου θεωρούνται λογική ποσότητα για να υπάρχει κανονική εισαγωγή νερού στο σώμα. Δεν πρέπει να βασίζεστε στην αίσθηση της δίψας, γιατί δεν είναι και τόσο σωστός δείκτης ενυδάτωσης αφού αν διψάσετε σημαίνει ότι ήδη έχετε αφυδατωθεί!

5 Καλοκαίρι, διακοπές, κατασκήνωση!

Καλοκαίρι!! Τι ωραία ηχώ έχει αυτή η λέξη. Πιστεύω πως το καλοκαίρι είναι η καλύτερη εποχή του χρόνου, μιας και έχουμε την ευκαιρία να πάμε διακοπές και να ζήσουμε και εμείς την ανέμελη ζωή που ζουν συνεχώς οι διασημότητες. Κοινοί θνητοί λοιπόν, ή σταρ του Χόλιγουντ, όλοι λατρεύουν την ξεκούραση και την ... άπλα στον ήλιο ή κάτω από ένα δροσερό δέντρο. Τι γίνεται όμως με τη διατροφή μας κατά τη διάρκεια των διακοπών;

Χαρείτε τις διακοπές, όπου κι αν είστε, τρώγοντας ελαφρά και υγιεινά. Οι υψηλές θερμοκρασίες που επικρατούν τους θερινούς μήνες επιβαρύνουν τον οργανισμό, ο οποίος έχει ανάγκη από περισσότερα υγρά ώστε να μην αφυδατώνεται. Η καλοκαιρινή διατροφή πρέπει να είναι κατά κανόνα ελαφριά ανεξάρτητα από την ώρα της ημέρας. Η φύση μας, παρέχει πληθώρα επιλογών, ώστε να λαμβάνετε τις απαιτούμενες θερμίδες για τη διατήρηση του σωματικού σας βάρους, αλλά και τις βιταμίνες που θωρακίζουν τον οργανισμό σας από ασθένειες. Προτιμήστε λοιπόν, είτε μείνετε στο σπίτι σας είτε είστε σε διακοπές, λαχανικά φρέσκα. Πριν τα μαγειρέψετε ή φτιάξετε τη σαλάτα της αρεσκείας σας, πλύντε τα καλά με άφθονο νερό. Φυλάξτέ τα σε σκιερό ή δροσερό μέρος ή, αν είναι δυνατόν, στο ψυγείο πάντα σε μπολ με καπάκι, ώστε να μην έρχονται σε επαφή με κρέατα και ψάρια, τα οποία όταν είναι ωμά αναπτύσσουν βακτήρια.

Τα γαλακτοκομικά προϊόντα χρειάζονται ιδιαίτερη προσοχή, διότι αλλοιώνονται εύκολα και απαιτούν καλή ψύξη. Μην αγοράζετε γάλα ή γιαούρτι, αν παρατηρήσετε κάποια αλλοίωση της συσκευασίας ή ο χώρος όπου βρίσκονται στο κατάστημα δεν ψύχεται επαρκώς. Φυσικά, είναι απαραίτητο πάντα να ελέγχετε την ημερομηνία παραγωγής και λήξης και να τα τοποθετείτε στο ψυγείο το συντομότερο δυνατόν.

Για τα κρέατα, τα πουλερικά και τα ψάρια, είτε νωπά είτε κατεψυγμένα, προσέξτε να μην έχουν περίεργη όψη ή οσμή, διότι μπορεί να έχουν αλλοιωθεί και, αν καταναλωθούν, θα προκαλέσουν τροφικές δηλητηριάσεις. Γενικά, προσπαθήστε να μη μαγειρεύετε συνταγές που απαιτούν πολλά μπαχαρικά, διότι επιβαρύνουν τη διαδικασία της πέψης. Ψήστε καλύτερα το κοτόπουλο ή τα ψάρια και συνοδέψτε τα με λαχανικά στον ατμό. Μια σαλάτα χορταρικών ή λαχανικών είναι χορταστική και ιδανική για μια ζεστή ημέρα, καθώς δεν επιβαρύνει τον οργανισμό και μπορείτε άνετα έπειτα από δύο ώρες να κολυμπήσετε. Ό,τι και αν ετοιμάζετε είναι απαραίτητο να προσέχετε πόσο αλάτι χρησιμοποιείτε, διότι μπορεί να νοστιμίζει το φαγητό, αλλά δεν σημαίνει ότι πρέπει να το ρίχνετε σε μεγάλες ποσότητες. Άλλωστε η μεγάλη κατανάλωση αλατιού προωθεί την κυτταρίτιδα, και ποιος την θέλει αυτή!! Μην ξεχνάτε επίσης, να πίνετε άφθονο νερό και χυμούς φρούτων φρεσκοστυμμένους, ενώ αντιθέτως περιορίστε την κατανάλωση αλκοολούχων ποτών και αναψυκτικών, επειδή προκαλούν φούσκωμα στο στομάχι και δημιουργούν αίσθημα δίψας.

Κατασκήνωση: Είστε λάτρες της περιπέτειας και επιλέξατε να πάτε κατασκήνωση; Πριν ξεκινήσετε, καλό είναι να γνωρίζετε ορισμένα βασικά στοιχεία για τη σωστή συντήρηση και μεταφορά των τροφίμων που θα πάρετε μαζί σας. Απαραίτητο εξάρτημα είναι φυσικά ένα φορητό ψυγείο, το οποίο καθ' όλη τη διάρκεια των διακοπών πρέπει να είναι γεμάτο πάγο ή πλακέτες πάγου, ώστε να διατηρείται η ψύξη. Η σωστή τοποθέτηση των τροφίμων στο ψυγείο είναι θεμελιώδους σημασίας.

Προστατέψτε τα τυλίγοντάς τα με διαφανή μεμβράνη ή τοποθετώντας τα σε ειδικές σακούλες τροφίμων. Έτσι, τα υγρά των κρεατικών, των ψαριών και των πουλερικών δεν θα έλθουν σε επαφή με άλλα τρόφιμα και θα αποφευχθεί η μεταφορά μικροβίων που συνήθως ενυπάρχουν στα ωμά τρόφιμα. Η τοποθέτηση λοιπόν των τροφίμων μέσα στο ψυγείο είναι σημαντική και θα πρέπει να γίνεται έτσι ώστε τα φρούτα και τα λαχανικά να βρίσκονται πάντα στο πάνω μέρος του ψυγείου. Χαμηλά τοποθετήστε τρόφιμα, όπως κρέας, πουλερικά και ψάρια. Χρησιμοποιήστε ένα δεύτερο ψυγείο για το νερό και τα αναψυκτικά, διότι έτσι η ψύξη στο ψυγείο με τα τρόφιμα θα διατηρηθεί περισσότερο.

Τα κρέατα, τα πουλερικά και τα ψάρια είναι απαραίτητο να τα καταψύξετε, ώστε να διατηρηθούν για μεγαλύτερο χρονικό διάστημα, ενώ θα πρέπει να αποψυχθούν σωστά όταν έλθει η ώρα να καταναλωθούν και προσέξτε ώστε να έχουν ξεπαγώσει τελείως πριν τα μαγειρέψετε.

Η διαδικασία μαγειρέματος στην εξοχή είναι τελείως διαφορετική από αυτήν του σπιτιού. Οι παράγοντες μόλυνσης είναι περισσότεροι, αλλά ένας παραμένει ίδιος. Η προσωπική υγιεινή του ατόμου που θα ετοιμάσει το μεσημεριανό ή το βραδινό είναι πρωταρχικής σημασίας. Αν τα παιδιά σας προσφερθούν να σας βοηθήσουν, φροντίστε ώστε να έχουν πλύνει καλά τα χέρια τους με νερό και σαπούνι. Στους υπαίθριους χώρους αυτό μπορεί να μην είναι εφικτό, γι' αυτό να έχετε πάντα μαζί σας υγρά μαντιλάκια, αντιβακτηριακό τζελ χεριών ή υγρές πετσέτες για τον καθαρισμό χεριών και επιφανειών.

Επειδή στις κατασκηνώσεις ο καλύτερος τρόπος μαγειρέματος είναι το ψήσιμο γι' αυτό

φροντίστε να γίνεται σωστά. Είναι σημαντικό τα φαγητά να ψήνονται αργά και καλά. Μην τρώτε την μπριζόλα σας μισοψημένη, διότι τα υγρά του κρέατος που έχουν μείνει υποβοηθούν την ανάπτυξη και τον πολλαπλασιασμό των βακτηρίων.

Αφού ετοιμάσετε το φαγητό, ελέγξτε προσεκτικά αν τα πιάτα και τα μαχαιροπίρουνα που θα χρησιμοποιήσετε είναι απολύτως καθαρά. Στους ανοιχτούς χώρους η παρουσία της σκόνης και των ζωυφίων είναι έντονη. Αφού τελειώσετε το γεύμα σας, τοποθετήστε στο ψυγείο ό,τι έχει περισσέψει, αλλά αν τα απομεινάρια έχουν εκτεθεί περισσότερο από μία ώρα, καλύτερα είναι να τα πετάξετε, καθώς ενδέχεται να έχουν αναπτυχθεί μικροοργανισμοί.

Πάρτε μαζί σας τρόφιμα που διατηρούνται περισσότερο καιρό, όπως ξηρά τροφή και κονσέρβες, οι οποίες δεν αλλοιώνονται εύκολα και μπορούν να διατηρηθούν και εκτός ψυγείου. Τα φρούτα και τα λαχανικά να μην τα αγοράζετε σε μεγάλες ποσότητες. Αγοράστε και καταναλώστε μόνο την ποσότητα που χρειάζονται τα μέλη της οικογένειάς σας ημερησίως.

Οι διακοπές πρέπει να είναι περίοδος ξεκούρασης και ανεμελιάς. Οργανωθείτε λοιπόν σωστά και μην αμελήσετε τη διατροφή σας. Κάντε μικρές αλλαγές στο διαιτολόγιό σας εκμεταλλευόμενοι κυρίως τα εποχιακά λαχανικά και φρούτα. Προτιμήστε καλοκαιρινές συνταγές και χαρείτε με ασφάλεια τη θάλασσα και τον ήλιο.

Αν έχετε συγκεκριμένες ερωτήσεις ή ανησυχίες, επικοινωνήστε μαζί μας στο youcandoit@diatrofologos.com και θα αναφερθούμε στα θέματα αυτά σε μελλοντικές εφημερίδες.

Δημιουργήθηκε από
το www.diatrofologos.com Παρακαλώ [στείλτε](#) αυτή
την εφημερίδα σε όποιον πιστεύετε πως θα
βοηθηθεί!

To unsubscribe please send e-mail to: unsubscribe@diatrofologos.com