



ΤΕΥΧΟΣ
15
ΙΟΥΝΙΟΣ
2011

Η ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΗ ΣΑΣ ΕΝΗΜΕΡΩΣΗ

Editorial:

Έχετε ποτέ σκεφτεί να δώσετε δώρα; Μα και φυσικά έχετε! Αλλά ... ποια είναι τα καλύτερα δώρα; Αυτά με το βαθύτερο νόημα, που δεν μπορούν να αγοραστούν, και δεν μας κοστίζουν τίποτα αλλά αξίζουν περισσότερο κι από τα καλύτερα διαμάντια στον κόσμο!

1. **Το πρώτο δώρο είναι η Συμπόνια.** Είναι κάτι περισσότερο από ενδιαφέρον ή φροντίδα. Είναι η αγάπη σε εφαρμογή. Για παράδειγμα, κάποιος στη δουλειά έχει πελαγώσει με ένα πρόβλημα και έχετε ένα λεπτό στη διάθεση σας, τότε αμέσως προσφέρετε ένα χέρι βοήθειας, χωρίς αυτό να σας ζητηθεί. Άλλα παραδείγματα συμπεριλαμβάνουν την προσφορά της θέσης σας στο τρένο ή το λεωφορείο, το να κρατήσετε την πόρτα ενός κτιρίου ανοικτή για να μπει μια μαμά με το μωρό της, η καθοδήγηση ενός ηλικιωμένου να περάσει το δρόμο κλπ. Φανταστείτε την έκπληξη αλλά και την χαρά των άλλων όταν τους προσφέρετε τα δώρα αυτά που είναι ότι χρειάζονται τη δεδομένη στιγμή. Μπορείτε να σκεφτείτε ακόμη εκατομμύρια τρόπους να εκφράσετε τη συμπόνια σας. Ακόμη ένα πολύ καλό παράδειγμα είναι όταν μιλά κάποιος. Τότε προσφέρετε του το καλύτερο δώρο της σιωπής και της προσεκτικής ακοής!
2. **Το δεύτερο δώρο είναι αυτό της Ειλικρίνειας.** Αν ήταν μια μετοχή στο Χρηματιστήριο Αξιών η τιμή της θα ήταν στα ουράνια μιας και είναι τόσο σπάνια στον επιχειρηματικό κόσμο. Μπορούμε να κάνουμε μεγάλη διαφορά στο θέμα προσπαθώντας να την επαναφέρουμε. Αν είστε στις πωλήσεις, αντί να προσπαθήσετε να πουλήσετε ένα δελτίο αποστολής μπορείτε να πουλήσετε υπηρεσίες, υποστήριξη και γνώση. Να είστε ένα βοήθημα παρά ένα εμπόδιο. Αν ρωτηθείτε για κάτι που δεν ξέρετε, μπορείτε να είστε ειλικρινείς και μετά να κάνετε κάθε προσπάθεια να βρείτε την απάντηση. Στις προσωπικές μας σχέσεις, ειλικρίνεια σημαίνει να κρατάμε το λόγο μας, να αποφεύγουμε το κουτσομπολιό, να μην υπερβάλλουμε στα κομπλιμέντα μας, και να αναγνωρίζουμε τα κατορθώματα των άλλων. Σημαίνει ακόμη να είμαστε σωστοί απέναντι στον εαυτό μας και να εξασκούμε αξιοπρέπεια.
3. **Το τρίτο δώρο είναι η Αναγνώριση.** Οι άνθρωποι δέχονται περισσότερη κριτική παρά αναγνώριση. Σαν αποτέλεσμα, διψούν για αναγνώριση. Επειδή η ειλικρινής αναγνώριση είναι όσο σπάνια όσο και τα διαμάντια, έχει μεγάλη αξία. Όταν προσφέρουμε έπαινο, συγχαρητήρια, και θαυμασμό, προσφέρουμε το δώρο της αναγνώρισης. Αποτελεσματικά δηλώνουμε: «ο κόσμος είναι καλύτερος επειδή είσαι και εσύ σ' αυτόν. Έχεις αξία και είναι τιμή μου που σε ξέρω.» Πόσο συχνά εκφράζουμε τέτοιου είδους συναισθήματα στην οικογένειά μας, τους φίλους μας ή τους συναδέλφους μας;
4. **Το τέταρτο δώρο είναι το Ενδιαφέρον.** Τι νομίζετε ότι είναι το χειρότερο που μπορείτε να κάνετε σε κάποιον; Δεν είναι να τον μισήσετε, γιατί το μίσος πηγάζει από ζήλεια ή φόβο, και τέτοιο αίσθημα – παρόλο που είναι αρνητικό – προσφέρει αναγνώριση. Όχι! Το χειρότερο που μπορείτε να κάνετε είναι να αγνοήσετε το άτομο. Να αδιαφορήσετε για την ύπαρξη του. Σε αντίθεση, το δώρο του ενδιαφέροντος τους τιμά για το ποιοι είναι. Και ποιοι είναι; Είναι συνταξιδιώτες στο ταξίδι της ζωής. Έχουν ακριβώς το ίδιο δικαίωμα να βρίσκονται εδώ, την ίδια αξία στον κόσμο και ακριβώς του ίδιου ενδιαφέροντος ιστορία να πουν ο καθένας μας. Το μόνο που έχουμε να κάνουμε είναι να τους δώσουμε την ευκαιρία να πουν την ιστορία τους. Ο κάθε άνθρωπος είναι μια πλευρά από το κόσμημα που ονομάζουμε ζωή. Όταν δείχνουμε το ενδιαφέρον μας στους άλλους τους δίνουμε την ευκαιρία να λάμπουν. Να είστε ιδιαίτερα προσεκτικοί με αυτά τα ακατέργαστα διαμάντια που έχουμε στο σπίτι μας και τα ονομάζουμε τα παιδιά μας!
5. **Το πέμπτο δώρο είναι η Εντιμότητα.** Όταν συμπεριφερόμαστε με συμπόνια νιώθουμε χαρά. Όταν είμαστε ειλικρινείς είμαστε σε γαλήνη με τον εαυτό μας. Όταν λούζουμε τους άλλους με αναγνώριση, μας αναγνωρίζουν για την καλοσύνη μας. Όταν δείχνουμε το ενδιαφέρον μας στους άλλους ανακαλύπτουμε το θαύμα και την ομορφιά του κόσμου. Γι' αυτό λοιπόν κάθε δώρο που δίνουμε έχει τη δική του ανταμοιβή! Αλλά ακόμη ένα από τα καλύτερα δώρα είναι αυτό της εντιμότητας γιατί είναι φάρος. Όταν πράττουμε μέσα από την εντιμότητα πράττουμε χωρίς να περιμένουμε ανταμοιβή. Προσφέρουμε τα πιο πάνω δώρα χωρίς κανένα άλλο κίνητρο παρά αυτό του να κάνουμε το σωστό. Τα έντιμα άτομα δεν προσπαθούν να βελτιώσουν τους άλλους, αλλά προσπαθούν να βελτιώσουν τον εαυτό τους, και στην προσπάθειά τους αυτή, καλυτερεύουν και τον κόσμο. Αντί να προσπαθούν να αρπάξουν από τη ζωή όσα πιο πολλά μπορούν, προσπαθούν να προσθέσουν σ' αυτήν όσα πιο πολλά μπορούν.
6. **Το έκτο δώρο είναι ο Χρόνος.** Είναι ένα ανεκτίμητο δώρο γιατί είναι το μόνο που δεν αναπληρώνεται. Στου καθενός τη ζωή, υπάρχει μόνο τόσος χρόνος. Μιας και χρησιμοποιήθηκε, έφυγε για πάντα! Γι' αυτό λοιπόν, όταν περνάμε χρόνο με κάποιους, τους δίνουμε το καλύτερο δώρο απ' όλα – τον εαυτό μας.

Το κάθε ένα από αυτά τα δώρα δεν πρέπει να υπολογίζεται χωριστά αλλά σαν μέρος της ζωής μας. Όχι στο μέλλον αλλά ΤΩΡΑ. Ο απώτερος τους σκοπός δεν είναι να βοηθήσει αυτούς που είναι χιλιάδες χιλιόμετρα μακριά μας αλλά να λιγοστέψει τον φόβο και τον πόνο αυτών που βρίσκονται στον άμεσο μας κύκλο – οικογένεια, φίλοι, γνωστοί, ακόμη και άγνωστοι – που γνωρίζουμε καθώς ακολουθούμε την καθημερινή μας ρουτίνα.



YOUR NUTRITIONAL UPDATE / Η ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΗ ΣΑΣ ΕΝΗΜΕΡΩΣΗ

Ownership: www.diatrofologos.com

Ιδιοκτησία: www.diatrofologos.com

Monthly edition
Μηνιαία έκδοση

Editor in Chief, Diligence, Creation of articles & Design:

Maria Byron Panayidou

Υπεύθυνη έκδοσης, Επιμέλεια, Δημιουργία κειμένων & Σχεδιασμός: Μαρία Βύρων Παναγίδου

The information contained in this e-newsletter is for educational purposes only. The content is not intended to substitute or replace professional medical advice, or treatment.

Please check with your physician before using any information in this booklet.

The information provided is based on recommendation and portrays the personal view of the writers.

Διεύθυνση:

Προδρόμου 34, Έγκωμη, 2406,
Λευκωσία

Address:

34 Prodromou Street, Engomi
2406, Nicosia

Τηλέφωνο: 22456441
(Telephone)

Τηλεομοιότυπο: 22678892
(Fax)

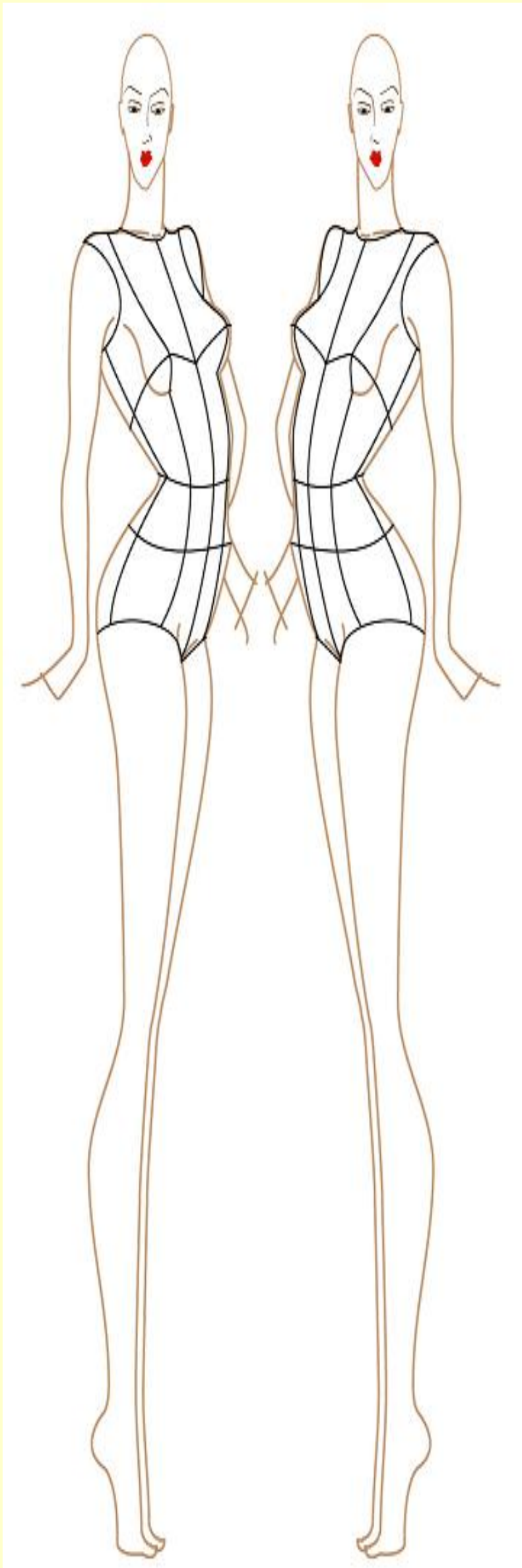
Ηλεκτρονικό Ταχυδρομείο:
(e-mail)

Για τη Διατροφολόγο
(Μαρία Βύρων Παναγίδου):
youcandoit@diatrofologos.com

Για γενικές πληροφορίες:
info@diatrofologos.com

Για ραντεβού:
appointments@diatrofologos.com

Περιεχόμενα



Γλυκαιμικός δείκτης 4

5 φρούτα: φράουλες,
κεράσια, ροδάκινα, καρπούζι

Σωματική μυρωδιά και
διατροφή 6

6 Λάμψη και υγεία για τα
μαλλιά σας

Infra Red Therm Lipolysis 7

8 Δίαιτα: επιστημονικά ή ατομικά

Επικίνδυνες δίαιτες 9

11 Ώρα μάθησης

Διάσημα γνωμικά 12

Παγωτό – το πιο
δροσιστικό επιδόρπιο

14

15 Συνταγές του μήνα

ΝΑ ΤΑ ΦΟΡΤΩΣΟΥΜΕ ΟΛΑ ΣΤΟΝ ΓΛΥΚΑΙΜΙΚΟ ΔΕΙΚΤΗ;

Το θέμα της διατροφής έχει ερευνηθεί από όλες τις πλευρές και μάλιστα έχουν δημιουργηθεί και διαφημιστεί τόσες θεωρίες που πολλές φορές μας βρίσκουν αντιμέτωπους με αντιφατικά στοιχεία και απελπισμένοι προσπαθούμε να βγάλουμε άκρη. Μερικές από τις νέες θεωρίες έχουν βάση και άλλες πάλι είναι απλά παραπλανητικές. Επίσης, τελευταία ακούμε αρκετά συχνά τον όρο «γλυκαιμικός δείκτης». Ακούστηκαν αρκετές θεωρίες και έγιναν πολλές έρευνες στο πόσο επηρεάζει την υγεία μας και το βάρος μας. Ας δούμε όμως πρώτα τι είναι ο γλυκαιμικός δείκτης.

Ο γλυκαιμικός δείκτης είναι ένας μετρητής, ο οποίος υπολογίζει την ποσότητα γλυκόζης (σακχάρου) στο αίμα μας. Πιο απλά, μας δείχνει το πόσο επηρεάζει το κάθε τρόφιμο τα επίπεδα γλυκόζης στο αίμα μας και το ρυθμό έκκρισης της ινσουλίνης. Είναι ουσιαστικά ένας τρόπος για να μουν τα τρόφιμα που περιέχουν υδατάνθρακες σε κατηγορίες, ανάλογα με το βαθμό αύξησης των επιπέδων σακχάρου στο αίμα μετά από την κατανάλωσή τους. Τα φαγητά αυτά ταξινομούνται σε μια κλίμακα που ξεκινά από το 0 και καταλήγει στο 100, καθώς τα τρόφιμα με ψηλό γλυκαιμικό δείκτη προκαλούν αξιοσημείωτες διακυμάνσεις στις τιμές του σακχάρου, ενώ τα τρόφιμα χαμηλού γλυκαιμικού δείκτη επιφέρουν μικρότερη αύξηση και έτσι είναι προτιμότερα.

Όλα τα τρόφιμα τα οποία περιέχουν υδατάνθρακες αυξάνουν τη γλυκόζη (ή σάκχαρο) του αίματος, όμως η ίδια ποσότητα υδατανθράκων δεν προκαλεί την ίδια αύξηση στη γλυκόζη του αίματος. Οι απλοί υδατάνθρακες (ζάχαρη, φρούτα, χυμοί εμπορίου, μέλι και το αγελαδινό γάλα) αυξάνουν τα επίπεδα γλυκόζης του αίματος γρηγορότερα, σε σχέση με τους σύνθετους υδατάνθρακες (ρύζι, ζυμαρικά, πατάτες, ψωμί, όσπρια και δημητριακά). Ωστόσο, το πόσο θα αυξηθεί το σάκχαρο του αίματος μετά την κατανάλωση συγκεκριμένης ποσότητας υδατανθράκων διαφέρει από τρόφιμο σε τρόφιμο, από άτομο σε άτομο, αλλά και ανάλογα με κάποιους εξωγενείς παράγοντες όπως η συναισθηματική πίεση, κ.α..

Ο γλυκαιμικός δείκτης όμως σχετίζεται ιδιαίτερα με την ποιότητα και όχι τόσο με την ποσότητα των υδατανθράκων, ενώ η ποσότητα του τροφίμου παίζει πολύ σημαντικό ρόλο. Για το λόγο αυτό προτάθηκε και η έννοια του γλυκαιμικού φορτίου, το οποίο σχετίζεται και με την ποσότητα των υδατανθράκων και υπολογίζεται με την πιο κάτω εξίσωση:

$GF = (GD / 100) \times \text{περιεκτικότητα τροφίμου σε υδατάνθρακες}$

GF = γλυκαιμικό φορτίο
GD = γλυκαιμικός δείκτης

Σε γενικές γραμμές, τα τρόφιμα με χαμηλό γλυκαιμικό δείκτη έχουν και χαμηλό γλυκαιμικό φορτίο, αλλά τα τρόφιμα με μέτριο ή υψηλό γλυκαιμικό δείκτη μπορεί να κυμαίνονται από χαμηλό έως πολύ υψηλό γλυκαιμικό φορτίο και αυτό περιπλέκει λίγο την ιστορία μας! Έτσι παραθέτουμε τον πιο κάτω πίνακα ο οποίος δείχνει τα ποσοστά του γλυκαιμικού δείκτη και του γλυκαιμικού φορτίου.

<u>Αξιολόγηση τροφίμου</u>	<u>Γλυκαιμικός Δείκτης (ΓΔ)</u>	<u>Γλυκαιμικό Φορτίο (ΓΦ)</u>
Χαμηλού ΓΔ	≤55	≤10
Μετρίου ΓΔ	56-69	11-19
Υψηλού ΓΔ	≥70	≥20

Όπως προαναφέρθηκε ο γλυκαιμικός δείκτης και το γλυκαιμικό φορτίο επηρεάζονται από πολλούς παράγοντες οι οποίοι συμπεριλαμβάνουν τα ακόλουθα:

Πρώτα από όλα ο **συνδυασμός των τροφών**. Όταν πάρουμε τα τρόφιμα από μόνα τους, τότε είναι πολύ εύκολο να τα υπολογίσουμε γιατί γνωρίζουμε το γλυκαιμικό τους δείκτη. Όμως, έτσι για να περιπλέξουμε την υπόθεση, τα τρόφιμα πάντα συνδυάζονται μεταξύ τους, και αυτό δυσκολεύει τον υπολογισμό. Πρέπει λοιπόν να είμαστε προσεκτικοί με τις επιλογές μας και να συνδυάζουμε σωστά τα τρόφιμα για να μπορούμε να ελέγχουμε και τα επίπεδα γλυκόζης στο αίμα, ειδικά αν πάσχουμε από διαβήτη ή μεταβολικό σύνδρομο.

Άλλος σημαντικός παράγοντας είναι το **είδος του τροφίμου**. Όσο πιο επεξεργασμένο είναι ένα τρόφιμο τόσο πιο ψηλό γλυκαιμικό δείκτη και γλυκαιμικό φορτίο θα έχει ενώ το αντίθετο είναι σωστό με τα πιο αγνά και φυσικά τρόφιμα. Ένα καλό παράδειγμα είναι τα προϊόντα ολικής αλέσεως τα οποία ανεβάζουν το σάκχαρο του αίματος πολύ λιγότερο απ' ό τι τα λευκά αντίστοιχά τους.

Ο γλυκαιμικός δείκτης επηρεάζεται και από την **ποικιλία του τροφίμου**. Για παράδειγμα το λευκό ρύζι έχει ψηλότερο γλυκαιμικό δείκτη από το πασμάτι, απλά και μόνο λόγω ποικιλίας.

Η **περιεκτικότητα του τροφίμου σε φυτικές ίνες** είναι ακόμη ένας παράγοντας που επηρεάζει το γλυκαιμικό δείκτη. Οι φυτικές ίνες έχουν την ιδιότητα να καθυστερούν την απορρόφηση της γλυκόζης κι έτσι μειώνουν τον γλυκαιμικό δείκτη και το γλυκαιμικό φορτίο ενός τροφίμου και κατά συνέπεια και του γεύματος. Για παράδειγμα, τα φρούτα ανεβάζουν λιγότερο το σάκχαρο του αίματος σε σύγκριση με τους χυμούς τους, όπως και ένα γέυμα το οποίο συνοδεύεται με σαλάτα σε σχέση με ένα που δεν περιέχει λαχανικά.

Φυσικά δε θα μπορούσαμε να ξεχάσουμε το **επίπεδο ωρίμανσης των τροφίμων**. Όσο πιο ώριμα είναι τα φρούτα, τα λαχανικά ή οι καρποί, τόσο πιο ψηλό γλυκαιμικό δείκτη και γλυκαιμικό φορτίο θα έχουν. Μια παραωριμασμένη μπανάνα ανεβάζει περισσότερο το σάκχαρο του αίματος από μια αγουρωπή αφού το άμυλο που έχει η μπανάνα διασπάστηκε σε γλυκόζη με την ζύμωση των υδατανθράκων που είναι συνέπεια της ωρίμανσης των φρούτων.

Όσο κι αν σας φαίνεται παράξενο, σημαντικό στοιχείο στον υπολογισμό του γλυκαιμικού δείκτη είναι και ο **χρόνος μαγειρέματος**. Όσο περισσότερο χρόνο μαγειρεύονται τα τρόφιμα τόσο ανεβαίνουν ο γλυκαιμικός δείκτης και το γλυκαιμικό φορτίο. Τα παραβρασμένα ζυμαρικά σε σχέση με τα «al dente» ζυμαρικά έχουν ψηλότερο γλυκαιμικό δείκτη και αυξάνουν πιο πολύ το σάκχαρο του αίματος. Το ίδιο βεβαίως ισχύει και με το ρύζι, τις πατάτες καθώς και τα όσπρια.

Ένας τελευταίος παράγοντας είναι η **σύσταση του γεύματος**. Η συνύπαρξη λίπους και πρωτεΐνης στα γεύματα επηρεάζει τον γλυκαιμικό δείκτη και το γλυκαιμικό φορτίο, αφού το λίπος καθυστερεί την κένωση του στομάχου και η πρωτεΐνη διεγείρει την έκκριση ινσουλίνης. Επίσης, διαφορετική είναι η επίδραση των ακόρεστων λιπαρών οξέων (π.χ. τα μονοακόρεστα λιπαρά οξέα του ελαιολάδου) στο γλυκαιμικό δείκτη σε σύγκριση με τα κορεσμένα και τα trans λιπαρά οξέα (στο βούτυρο και τη μαργαρίνη).

Οι έρευνες πάντως έδειξαν ότι αν και οι περιορισμοί είναι αρκετοί, η χρήση του γλυκαιμικού δείκτη είναι πολύ χρήσιμη για την επιλογή των κατάλληλων τροφών, αφού κατά συνέπεια βοηθά και στην επιλογή πως υγιεινών τροφών κατά τη διάρκεια της μέρας. Φυσικά έχει και θετικές επιπτώσεις σε διάφορες καταστάσεις υγείας, όπως ο διαβήτης, η παχυσαρκία και οι καρδιακές παθήσεις. Τέλος, γνωρίζουμε πως τα τρόφιμα με χαμηλό γλυκαιμικό δείκτη θα μπορούσαν να βοηθήσουν στον έλεγχο της πείνας, της όρεξης και των επιπέδων σακχάρου στο αίμα.

Η ωμή πραγματικότητα πάντως είναι πως μια από τις σημαντικότερες επιπτώσεις του γλυκαιμικού δείκτη είναι στον τομέα του διαβήτη. Η κατανάλωση τροφίμων με χαμηλό γλυκαιμικό δείκτη έχει ως αποτέλεσμα την πιο αργή πέψη των υδατανθράκων και των σακχάρων και πιο αργή απορρόφηση του σακχάρου στην κυκλοφορία του αίματος δίνοντας την ευχέρεια στους διαβητικούς να ελέγχουν καλύτερα και πιο αποτελεσματικά τα επίπεδα γλυκόζης στο αίμα τους.

Μία διατροφή που αποτελείται κατά κύριο μέρος από τρόφιμα πλούσια σε υδατάνθρακες με χαμηλό γλυκαιμικό δείκτη, τείνει να είναι ευτυχώς και φτωχή σε λίπος, το οποίο μπορεί να ωφελήσει τον έλεγχο του βάρους. Επίσης μπορεί να βοηθήσει στη μείωση του κινδύνου από άλλες ασθένειες όπως οι καρδιακές παθήσεις και η υπέρταση. Άλλωστε η ινσουλίνη, η ορμόνη που απαιτείται για το μεταβολισμό των υδατανθράκων, έχει εκτεταμένη επίδραση στην επίπτωση πολλών ασθενειών και θεωρείται πως τα ψηλά επίπεδα ινσουλίνης είναι ένας από τους πολλούς παράγοντες που οδηγούν στην ανάπτυξη καρδιακών παθήσεων και υπέρτασης. Κατά συνέπεια, η κατανάλωση μιας διατροφής πλούσιας σε τρόφιμα με χαμηλό γλυκαιμικό δείκτη, θα βοηθήσει στη μείωση των ανεβασμένων επιπέδων ινσουλίνης.

Ακόμη, ο γλυκαιμικός δείκτης σχετίζεται με καλύτερη αθλητική απόδοση αφού τα τρόφιμα με ψηλό και μέτριο γλυκαιμικό δείκτη μπορούν να χρησιμοποιηθούν για να «ξεναγεμίσουν» τα ενεργειακά αποθέματα γλυκογόνου γρηγορότερα από ότι τα τρόφιμα με χαμηλό γλυκαιμικό δείκτη, όταν λαμβάνονται αμέσως μετά από έναν αγώνα.

Τα συμπεράσματα πάντων πολλών ερευνών σχετικά με τον γλυκαιμικό δείκτη δείχνουν ότι μια διατροφή χαμηλής περιεκτικότητας σε λιπαρά, η οποία περιλαμβάνει κυρίως υδατανθρακούχα τρόφιμα, με έμφαση σε αυτά με μέτριο προς χαμηλό γλυκαιμικό δείκτη, μπορεί να ωφελήσει την υγεία. Παρόλα αυτά εμείς θα πούμε πως ο γλυκαιμικός δείκτης δεν πρέπει να χρησιμοποιείται μεμονωμένα και αυτό γιατί η συνολική ποσότητα υδατανθράκων, η ποσότητα και ο τύπος του λίπους, η ποσότητα και η ποιότητα των πρωτεϊνών, οι φυτικές ίνες και η περιεκτικότητα σε βιταμίνες, ανόργανα στοιχεία και αλάτι είναι εξίσου σημαντικές παράμετροι κατά την επιλογή υγιεινών επιλογών.

Φράουλες

Έχετε αναρωτηθεί ποτέ αν είναι καλό να τρώμε φράουλες; Οι φράουλες είναι ένα νοστιμότατο φρούτο που πραγματικά θα έλεγα αξίζουν τόσο γευστικά όσο και θρεπτικά, έτσι ώστε θα πρέπει να υπάρχουν στο πιάτο μας, εμπλουτίζοντας το με τις διάφορες ευεργετικές ιδιότητές τους.

Ποιες είναι αλήθεια αυτές οι ενεργητικές ιδιότητες της φράουλας;

Βοηθούν στη χολή, στα νεφρά, στα αρθρικά και είναι καλές και για την αναιμία. Ο καρπός, τα φύλλα, και οι ρίζες της Φραουλιάς χρησιμοποιούνται ως φάρμακο εδώ και χιλιάδες χρόνια και μάλιστα ένας επιστήμονας θεώρησε ότι είναι κατάλληλές για όλες τις αρρώστιες.

Δεν αναφέρομαι φυσικά στις άθλιες, τεράστιες και ανούσιες καλλιεργημένες φράουλες που πουλιόνται στην αγορά και είναι εμποτισμένες πολλές φορές με φυτοφάρμακα, αλλά μιλάω για φράουλες που μπορεί ο καθένας να φυτέψει σε δύο μέτρα γης και πραγματικά όποιος τις δοκιμάσει θα καταλάβει απόλυτα την διαφορά από τις άλλες κοινές φράουλες καθώς οι δεύτερες πραγματικά θα ευωδιάζουν και θα έχουν τέτοια γεύση που θα μας ξετρελάνουν!!

Περιέχουν: τανίνη, σάκχαρα, ασβέστιο, φώσφορο, θείο, ιώδιο, σίδηρο, μαγνήσιο, βιταμίνη Γ κ.ά. Έτσι καταλαβαίνουμε με βάση αυτές τις ουσίες πόσα ευεργετικά αποτελέσματα έχουν στην υγεία μας.

Οι φράουλες λοιπόν:

- Δρουν αιμοστατικά (σε αιματοουρία, εντερικές αιμορραγίες και μητρορραγίες)
- Καθαρίζουν το αίμα - έχουν τονωτική και ορεκτική ιδιότητα
- Είναι πολύτιμες για τα αναιμικά παιδιά και τους υποτασικούς
- Ανακουφίζουν από τους ερεθισμούς της χοληδόχου κύστης
- Ο καρπός της φραουλιάς όχι μόνο είναι θρεπτικός, δροσιστικός, μαλακτικός αλλά συνιστάται ιδιαίτερα σε όσους υποφέρουν από συκώτι, νεύρα, ρευματισμούς, αρθρικά, ποδάγρα

Η φραουλιά ανθίζει από τον Μάιο ως τον Ιούλιο και οι καρποί ωριμάζουν το καλοκαίρι, γι' αυτό ετοιμαστείτε για φραουλο-θεραπεία!

Και μη ξεχνάτε: 120 γρ. φράουλες μας δίνουν μόνο 32 θερμίδες.



Τα κεράσια και οι θεραπευτικές τους ιδιότητες!

Κάνουν την εμφάνισή τους στην αγορά περί τα τέλη του Μάη, αρχικά τα κόκκινα κεράσια ενώ αργότερα ακολουθούν τα σκούρα τραγανά και τα πετροκέρασα. Πλούσια σε βιταμίνες, Α, Γ, Β αλλά και σε κάλιο, ασβέστιο, φώσφορο, σίδηρο, μαγνήσιο και χαλκό περιέχουν αποτοξινωτικές και διουρητικές ιδιότητες. Είναι ιδανικά για δίαιτα (τα 100 γρ. έχουν μόνο 48 θερμίδες). Διατηρούνται για λίγες μέρες σε περιβάλλον ψυγείου. Τα βύσσινα ανήκουν στην ίδια οικογένεια και εμφανίζονται τον Ιούλιο.

Δεν είναι όμως μόνο αυτές οι ιδιότητες τους. Διαβάστε πιο κάτω για τις θεραπευτικές τους ιδιότητες!

- Ενδείκνυνται στην αναιμία, γιατί, λόγω της υψηλής περιεκτικότητάς τους σε σίδηρο, προάγουν την αιμοποίηση.
- Ενδείκνυνται σε δίαιτες αδυνατίσματος, γιατί τα ζάχαρα, που περιέχουν, ικανοποιούν την αίσθηση του γλυκού, χωρίς να μας παραφορτώνουν, με θερμίδες.
- Η τέφρα των μεταλλικών αλάτων τους, αυξάνει τα αλκαλικά αποθέματα του οργανισμού, συμβάλλοντας, έτσι, στη μείωση της κόπωσης και την παράταση της μυϊκής προσπάθειας.
- Δρουν αποτοξινωτικά, για το συκώτι, τη χοληδόχο κύστη, το αδενικό σύστημα και τον οργανισμό, γενικότερα.
- Οι φυτικές ίνες και τα οργανικά οξέα, που περιέχουν, τα καθιστούν έξοχα υπακτικά, με ισχυρή καθαρκτική δράση.
- Τα μεταλλικά άλατα και ιχνοστοιχεία, που περιέχουν, δρουν, ανακουφιστικά, σε ρευματικούς πόνους, στα αρθρικά και την νεφρολιθίαση.
- Τα κεράσια είναι διουρητικά και χωνευτικά, ενώ διαθέτουν αντισηπτικές ιδιότητες, ενάντια σε λοιμώξεις των ουροφόρων οδών, κυστίτιδες κ.λπ.
- Η χαμηλή περιεκτικότητά τους, σε νάτριο, τα καθιστά ευεργετικά, για την υπέρταση.
- Εξουδετερώνουν τα προεμμηνορυσιακά προβλήματα, τη ναυτία από τα ταξίδια με αυτοκίνητο ή πλοίο.
- Περιέχουν άφθονες χημικές ουσίες που θα μπορούσαν να μειώνουν τα επίπεδα ζαχάρου σε διαβητικούς ασθενείς. Οι φυτικές χημικές αυτές ουσίες ονομάζονται ανθοκυανίνες. Σε πειράματα βρέθηκε ότι αυξάνουν κατά 50% την παραγωγή ινσουλίνης από τα κύτταρα του παγκρέατος.
- Έχουν μεταξύ άλλων ισχυρή αντιοξειδωτική δράση. Προστατεύουν από καρδιακές παθήσεις και καρκίνο.

Ροδάκινο, το ευεργετικό

Το ροδάκινο είναι γνωστό όχι μόνο για την υπέροχη μυρωδιά του και τη δροσερή του γεύση αλλά και για τις ευεργετικές τους ιδιότητες. Έχει ιδιότητες αντι-γήρανσης και είναι ευεργετικό για τα νεφρά, τα μάτια, και τα δόντια.

Στην Κίνα, η ροδακινιά, θεωρείται σαν «το Δέντρο της Ζωή και του Επίγειου Παραδείσου», ενώ το άνθος της συμβολίζει την άνοιξη, την αναγέννηση και τη γονιμότητα, και ο καρπός της την αθανασία. Αυτό γιατί το ροδάκινο βοηθά στην αντιμετώπιση των λίθων των νεφρών και της χολής, και καθαρίζει το έντερο από παράσιτα και τοξίνες. Βοηθά στην αντιμετώπιση της δυσκοιλιότητας, ανακουφίζει από φλεγμονές της ουροδόχου κύστης και τα προβλήματα της ουρικής οδού, ενώ λέγεται πως μειώνει και τις ναυτίες της εγκυμοσύνης. Ακόμη, λειτουργεί ως ήπιο καθαρτικό, και βοηθά αποτελεσματικά στη λειτουργία των πνευμόνων, της μύτης και του λαιμού. Κι αν αυτά δεν είναι αρκετά, ανακουφίζει από την υπερένταση, τους πόνους στο στήθος και τους μυϊκούς σπασμούς, ενώ η κατανάλωση του εγγυάται την υγεία των ματιών, των δοντιών και του δέρματος.

Τι όμως το κάνει τόσο ευεργετικό; Είναι πλούσιο σε κάλλιο, ασβέστιο και νάτριο, ενώ έχει μεγάλη περιεκτικότητα σε βιταμίνες Β και Γ, φολικό οξύ, σίδηρο, πρωτεΐνες και ψευδάργυρο. Επιπλέον, εξαιτίας της ισχυρής αλκαλικής δράσης του στο σώμα, λειτουργεί ως φυσικό χωνευτικό. Περιέχει Β-καροτίνη που θεωρείται ισχυρό στοιχείο αντι-γήρανσης και είναι πολύτιμο για το ανοσοποιητικό σύστημα.

Καρπούζι!! Το παραδοσιακά καλοκαιρινό φρούτο.

Παχαίνει το καρπούζι; Αυτή είναι μια συνηθισμένη ερώτηση που ακούμε το καλοκαίρι. Η απάντηση είναι θετική για τον τρόπο ζωής μας εδώ στην Κύπρο! ΟΧΙ το καρπούζι δεν είναι παχυντικό. Αντίθετα να πούμε πως περιέχει μικρότερη ποσότητα ζάχαρης από ένα μήλο. Είναι εκπληκτικό και όμως αληθινό: ένα καρπούζι έχει μόνο τη μισή ζάχαρη από ένα μήλο! Μάλιστα το ζάχαρο του καρπουζιού ανέρχεται μόλις στο 5%.

Ακόμη, περιέχει μεγάλη ποσότητα Βιταμίνης Γ και βήτα καροτίνης. Αυτές οι δύο ουσίες είναι αντιοξειδωτικές και συμβάλλουν στην προστασία του οργανισμού από διάφορες μορφές καρκίνου. Το καρπούζι είναι επίσης πλούσιο σε κάλιο το οποίο βοηθά στη ρύθμιση της καρδιακής λειτουργίας και της αρτηριακής πίεσης. Βοηθά ακόμη και στις περισταλτικές κινήσεις του εντέρου αφού είναι πολύ καλή πηγή φυτικών ινών, άρα το καλό μας καρπουζάκι λειτουργεί ενάντια στη δυσκοιλιότητα. Τέλος να πούμε πως 2 μίρες καρπούζι περιέχουν μόνο 100 θερμίδες!



Σωματική μυρωδιά και ... διατροφή.

Παρόλο που το θέμα αυτό είναι κάπως ... ενοχλητικό για μερικούς, καλά είναι να το συζητήσουμε αφού το καλοκαίρι είναι η εποχή που η σωματική μας μυρωδιά γίνεται πιο έντονη λόγω των καιρικών συνθηκών.

Η διατροφή μας έχει απόλυτη σχέση με τη σωματική μας μυρωδιά μιας και ότι βγαίνει από το σώμα μας αντιπροσωπεύει το τι έχουμε βάλει μέσα. Για να αποφύγετε λοιπόν την έντονη σωματική μυρωδιά, χωρίς την χρήση αποσμητικών που μερικές φορές είναι και βλαβερά στον οργανισμό, το καλύτερο που έχετε να κάνετε είναι να αφαιρέσετε το κόκκινο κρέας από τη διατροφή σας. Άλλα τρόφιμα που πρέπει να αποφεύγονται είναι: τα γεύματα από τα ταχυφαγεία (fast food) και τα επεξεργασμένα.

Αυξήστε τα δημητριακά ολικής άλεσης, τα πράσινα φυλλώδη λαχανικά, τα φρέσκα φρούτα, τους ξηρούς καρπούς, τα υγιεινά λάδια (π.χ. ελαιόλαδο) και άλλα υγιεινά συστατικά και εντός των ημερών η άσχημη σωματική μυρωδιά θα απομακρυνθεί!



Λάμψη και υγεία για τα μαλλιά σας

Ήρθε το καλοκαίρι. Μυρίζει θάλασσα, μυρίζει παραλία. Ο ήλιος μπήκε για τα καλά στη ζωή μας και αρχίσαμε να σκεφτόμαστε πιο ... καλοκαιρινά. Το μυαλό ταξιδεύει στην αποτρίχωση, στα περιττά κιλά, στην αγορά μαγιό και στο μαύρισμα! Τι κάνουμε όμως για να προφυλάξουμε τα μαλλιά μας απ' τον ήλιο;

Μία κουταλιά της σούπας λάδι που έχετε ζεστάνει με μπεν-μαρί και ένας κρόκος αυγού, καλά ανακατεμένα. Μπαίνουν σα μάσκα στα μαλλιά και σκεπάζονται (τυλίγονται) με μία πετσέτα, μία ώρα τουλάχιστον. Προετοιμάζει τα μαλλιά για τον ήλιο και λειτουργεί σαν λοσιόν για μετά το θαλασσινό μπάνιο. Μετά την εφαρμογή ξεπλένουμε καλά.

- Χυμός από 1 λεμόνι ή μισό γκρέιπφρουτ σε ένα φλιτζάνι νερό
- Μία κουταλιά σούπας ξίδι σε ένα φλιτζάνι νερό
- Ένα φλιτζάνι αφέψημα από θυμάρι ή δεντρολίβανο
- Ένα φλιτζάνι γιαούρτι ή γάλα (πλήρη) που τρέφουν παράλληλα με την τόνωση.

Για να τονίσουμε την αξία των φυσικών μέσων φροντίδας (εφόσον δεν υπάρχει συγκεκριμένη ασθένεια), σας δίνω εδώ μερικές ενδιαφέρουσες πληροφορίες από παλαιές συνταγές φροντίδας των μαλλιών.

Τα 4 βασικά υλικά περιποίησης των μαλλιών από τις γιαγιάδες μας:

- **ΤΟ ΓΑΛΑ** - Για δυνάμωμα και ξαναζωντάνεμα
- **ΤΑ ΑΥΓΑ** - Τρέφουν με τις πρωτεΐνες και διατηρούν την ισορροπία λίπους και υγρασίας. Δυναμώνουν το δέρμα της κεφαλής.
- **Η ΜΠΥΡΑ** - Δυναμώνει τα μαλλιά (λεύκωμα, ορυκτά άλατα και οξέα).
- **ΤΟ ΛΑΔΙ** - Ισορροπεί το λίπος, απαλλάσσει από τη ψαλίδα, σταματά την πιτυρίδα.

Όμως και τα βότανα έχουν τη θέση τους στην περιποίηση των μαλλιών μας!

- **Δενδρολίβανο** - Συντηρεί και αναπτύσσει.
- **Θυμάρι** - Τονώνει το δέρμα της κεφαλής, δίνει όγκο, αναπτύσσει.
- **Καρυδιά** - Τα φύλλα κατά της πιτυρίδας, δυναμώνουν τα μαλλιά, και τα σκουραίνουν σε απόχρωση χαλκού.
- **Λεμόνι** - Δίνει λάμψη, απαλύνει, κατά της πιτυρίδας.
- **Μαϊντανός** - Κατά της λιπαρότητας.
- **Ρίγανη** - Βοηθά την ανάπτυξη των μαλλιών.
- **Φασκόμηλο** - Ζωντανεύει τα ξηρά μαλλιά.
- **Χαμομήλι** - Δίνει ξανθές αποχρώσεις στα ανοιχτόχρωμα μαλλιά.

Από γενικότερες πληροφορίες και από μια πληθώρα πηγών, έχω αντλήσει για σας τα παρακάτω στοιχεία. Η απλή λογική παράλληλα λέει ότι αν αποφεύγουμε εκείνες τις αιτίες που προξενούν προβλήματα, θα έχουμε λιγότερο προβληματικά μαλλιά.

Διατροφή

Η καλή κατάσταση της υγείας εξαρτάται από τη σωστή διατροφή. Άρα και τα μαλλιά σας ωφελούνται. Αποφεύγετε τις τροφές-δηλητήρια και προτιμάται τις πιο "φυσικές", τροφές πλούσιες σε ιχνοστοιχεία και μεταλλικά άλατα. Συμπερασματικά, προσέχετε τι τρώτε - αποκτήστε αυτή την καλή συνήθεια!

Ύπνος

Αφού εξασφαλίσετε την κατά το δυνατό καλύτερη διατροφή, θα πρέπει να φροντίσετε οπωσδήποτε και τον ύπνο σας. Σ' αυτό δεν πρέπει να κάνετε καμιά παραχώρηση, αν θέλετε να έχετε ένα υγιή οργανισμό.

Περιβάλλον

Αν ανήκετε στους τυχερούς που ζουν "εκτός κέντρου" γενικά, στις παρυφές των πόλεων, κοντά στη θάλασσα ή σε δεντροφυτεμένες περιοχές, ή ακόμα στην περιφέρεια, μακριά από τη μόλυνση και την ηχορρύπανση, αυτό είναι ένα πλεονέκτημα.

Πάντως, μην παραλείπετε να βρίσκεστε, όσο πιο συχνά γίνεται, μακριά από την τυχόν καταπιεστική και αγχωτική καθημερινότητά σας, δημιουργώντας αφορμές για "συνολική φυγή" προς τη φύση!

INFRA RED THERM LIPOLYSIS

Κάψτε τα... όλα!

INFRA RED THERM

LIPOLYSIS

M.B.P. Web Health Ltd



www.diatrofologos.com

**Περπατάτε
29 λεπτά...
Και έχετε
αποτέλεσμα
σαν να τρέχετε
4,5 ώρες!!**

Τι είναι το Infra Red Therm Lipolysis®;

Είναι μια ειδικής κατασκευής συσκευή εκπομπής θερμικών υπέρυθρων κυμάτων με τη μορφή ερυθρού φωτός.

Πως λειτουργεί το Infra Red Therm Lipolysis®; Εκπέμπει ασφαλές, θεραπευτικό φως (ηλεκτροθερμία) το οποίο επιδρά σημαντικά στην επιτάχυνση της διαδικασίας καύσης και απώλειας λιπώδους μάζας από τον οργανισμό (σε συνδυασμό με αερόβια άσκηση μέτριας έντασης).

Πόσο χρόνο θα πρέπει να διαθέτω;

Ελάχιστος χρόνος χρειάζεται, εφόσον η κάθε προπόνηση με το **Infra Red Therm Lipolysis®** είναι πολύ σύντομη και διαρκεί μόλις 29 λεπτά!

Το Infra Red Therm Lipolysis® είναι

αποτελεσματικό έως και 9 φορές στην καύση λιπώδους μάζας και στην απώλεια βάρους, σε σύγκριση με το τρέξιμο στον συμβατικό διάδρομο για 29'.

Για περισσότερες πληροφορίες ή ραντεβού:
Τηλ: 22-456441

Email: appointments@diatrofologos.com



For more information or an appointment:

Tel: 22-456441

Email: appointments@diatrofologos.com

Walk for 29 minutes and you have the result of 4.5 hours of running!!! Does that sound like a miracle? Well, that's exactly what the Infra Red Therm Lipolysis is. A miracle!

Now you can too, melt that fat away and kiss it goodbye !!!

ΔΙΑΙΤΑ: ΕΠΙΣΤΗΜΟΝΙΚΑ Ή ΑΤΟΜΙΚΑ;

Στο Hollywood, όπως και σε άλλα μέρη του κόσμου στα οποία συχνάζουν ή κατοικούν διασημότητες βρίσκουμε το επάγγελμα του διατροφολόγου να είναι άκρως απαραίτητο. Η Halle Berry, η Meg Ryan, η Jennifer Aniston, η Lauren Graham, η Jennifer Garner, για παράδειγμα, έχουν τον προσωπικό του διατροφολόγο και τον προσωπικό τους γυμναστή. Για να δημιουργήσουν και μετά κατά συνέπεια να διατηρήσουν το ωραίο σώμα που έχουν, χρειάζεται να κάνουν και αυτοί τις προσπάθειες τους. Άλλωστε, κακά τα ψέματα, δεν γεννήθηκαν και θεές! Μπορεί να λάμπουν από τα φώτα της δημοσιότητας, αλλά η πορεία τους για την κορυφή δεν ήταν πάντα ρόδινη. Από αυτά τα άτομα όμως μπορούμε να πάρουμε πολλά μαθήματα. Αυτό γίνεται γιατί αφού έχουν την οικονομική άνεση να κάνουν ό,τι θέλουν, ποτέ, μα ποτέ, δεν κάνουν δίαιτα μόνες τους. Και αυτό, γιατί οι γνώσεις ενός επαγγελματία, σε οποιοδήποτε τομέα, είναι ανεκτίμητες. Έτσι, απευθύνονται σε επαγγελματίες διατροφολόγους για την καλύτερευση του σώματός τους και δεν πειραματίζονται!

Η Oprah Winfrey, για παράδειγμα, που σίγουρα είδατε πόση μεγάλη διαφορά έκανε, κατάφερε να ρίξει το περιττό βάρος με τη βοήθεια του προσωπικού της διατροφολόγου και του προσωπικού της γυμναστή, και έτσι κατάφερε να αλλάξει το σώμα της και να κερδίσει το παιγνίδι που λέγεται «υγεία». Τώρα νιώθει σαν πραγματικά καινούριος άνθρωπος και είναι όλο ζωντάνια.

Άλλα παραδείγματα διασημοτήτων που έχουν τον προσωπικό τους διατροφολόγο είναι η Madonna, η Sharon Stone, και η Julia Roberts. Καμία από αυτές όμως δεν θα κατάφερνε να φτάσει στο στόχο της χωρίς τη σωστή διατροφή! Τι είναι πιο σωστό τελικά, να ακούμε τις συμβουλές των ειδικών ή να κάνουμε του κεφαλιού μας;

Τροφή vs. Διατροφή

Κατά κανόνα, από την πρώτη μέρα που ερχόμαστε στον κόσμο, μέχρι και την τελευταία μας μέρα που θα τον αφήσουμε, στο καθημερινό μας πρόγραμμα, έχουμε το φαγητό! Με το που βγαίνει το κεφαλάκι μας από την μητέρα μας, μας ταΐζουν! Και από εκεί, κάθε μέρα, χωρίς να αφήνουμε καμιά πίσω, τρώμε τουλάχιστον 4 – 5 φορές τη μέρα. Άρα, την τέχνη του φαγητού την έχουμε εμπεδώσει πολύ καλά! Και εδώ αρχίζουν τα δύσκολα γιατί η όλη ιστορία δεν είναι να γεμίσουμε το στομάχι μας με φαγητό για να μην πεινάμε, αλλά να το γεμίζουμε με τρόφιμα τα οποία είναι πλούσια σε θρεπτικά συστατικά, ούτως ώστε να τρέφουμε τον

οργανισμό μας και να διατηρούμε την υγεία μας.

Έχουμε όλοι μας διαβάσει σε περιοδικά, σε εφημερίδες και σε βιβλία για κάποια θεωρία διατροφής, και έχουμε όλοι ακούσει κάποια στοιχεία περί διατροφής, είτε από το ραδιόφωνο, από την τηλεόραση, είτε από κάποια κοσμική εκδήλωση. Όμως, η πληθώρα πληροφοριών πολλές φορές μας πνίγει, ειδικά όταν οι γνώσεις μας στο θέμα είναι περιορισμένες και δεν μπορούμε να διακρίνουμε την αλήθεια από την παραπλανητική διαφήμιση, και πολλές φορές χανόμαστε ή συγχυζόμαστε και από τις αντικρουόμενες απόψεις.

Έτσι, το πιο σωστό, είναι να αφήσουμε το θέμα της διατροφής μας και της δίαιτας μας στα χέρια των ειδικών. Και ιδιαίτερα όταν ο σκοπός μας είναι η απώλεια βάρους. Πολλές φορές στην προσπάθεια μας να ρίξουμε βάρος, ξεπερνάμε τη λογική μας και γινόμαστε θύματα μιας καινούριας μοδάτης ή γρήγορης δίαιτας, η οποία θα μας επιφέρει μεν την απώλεια βάρους (για μικρό χρονικό διάστημα αφού μετά θα βάλουμε το βάρος πίσω) αλλά μαζί θα μας φέρει και ανεπανόρθωτες ζημιές στον οργανισμό οι οποίες θα μας βρουν σε μεταγενέστερο στάδιο της ζωής μας. Στην προσπάθειά μας λοιπόν να μειώσουμε το βάρος μας, τόσο για αισθητικούς λόγους όσο και για λόγους υγείας μπορεί να πέσουμε στην παγίδα της εύκολης λύσης, αντί να ακολουθήσουμε τους κανόνες υγιεινής διατροφής.

Ποσότητες, ποικιλία, συνδυασμοί

Αν ακολουθούμε τους κανόνες υγιεινής διατροφής και βάλουμε μπροστά μας την Πυραμίδα Υγιεινής Διατροφής (τη Μεσογειακή Διατροφή δηλαδή), δεν θα ήταν κακό να περιορίζουμε από μόνοι μας τις ποσότητες, για να ρίξουμε βάρος. Αυτό φυσικά, παίρνει και σαν δεδομένο πως θα έχουμε υπόψη μας τις ποσότητες τις οποίες πρέπει να καταναλώνουμε υπό κανονικές συνθήκες. Πολλές φορές μάλιστα, λόγω έλλειψης εμπειρίας ίσως, ή λόγω συνήθειας, οι ποσότητες στις οποίες είμαστε συνηθισμένοι είναι πολύ περισσότερες απ' ότι πρέπει να καταναλώνουμε καθημερινά. Γι' αυτό άλλωστε καταλήξαμε στο περιττό βάρος που έχει συσσωρευτεί στο σώμα μας. Θα μπορούσαμε φυσικά να κάνουμε μια έρευνα στο διαδίκτυο ή σε επιστημονικά βιβλία διατροφής και να δούμε «τι σημαίνει μια μερίδα». Όμως τα πράγματα είναι πολύ πιο εύκολα όταν απευθυνθούμε σε κάποιον ειδικό. Γιατί; Μα για ένα απλούστατο λόγο: δεν είναι μόνο οι ποσότητες που έχουν σημασία αλλά και οι συνδυασμοί. Κανένα τρόφιμο δεν έχει όλα τα θρεπτικά συστατικά, άρα η διατροφή μας για να είναι υγιεινή, θα πρέπει να τρώμε ποικιλία τροφών.

Μύθοι

Ωραία είναι και τα παραμύθια και η μυθολογία, δε λέω ... αλλά όταν έχουμε να

ασχοληθούμε με την υγεία μας, οι μύθοι δεν έχουν κανένα ρόλο να παίξουν. Αυτό που εννοώ είναι ότι συνήθως οι περισσότεροι από εμάς βασίζονται πάνω σε κάποιους μύθους, όπως για παράδειγμα το μύθο που δημιουργήθηκε γύρω από τους υδατάνθρακες, ότι δηλαδή οι υδατάνθρακες παχαίνουν. Στη πραγματικότητα, οι υδατάνθρακες είναι η καλύτερη πηγή ενέργειας για τον οργανισμό και περιέχουν πολύ λιγότερες θερμίδες από τα λίπη. Υπάρχει όμως, σαφέστατη διαφορά μεταξύ της ζάχαρης και των σύνθετων υδατανθράκων. Οι απλοί υδατάνθρακες, όπως η ζάχαρη είναι χαμηλής διατροφικής αξίας και πρέπει να αποφεύγονται. Οι σύνθετοι υδατάνθρακες αντίθετα, είναι ευεργετικοί για τον οργανισμό και πρέπει να είναι μέρος κάθε υγιεινής δίαιτας, σε ποσοστό μάλιστα που φτάνει το 55 – 60% των καθημερινών μας θερμίδων. Υπάρχουν και χιλιάδες άλλοι μύθοι τους οποίους για διάφορους λόγους τους πιστεύουμε. Μόνο ένας ειδικός μπορεί να μας βοηθήσει λοιπόν να ξεχωρίσουμε τη διαφορά μεταξύ μύθου και πραγματικότητας (από επιστημονικές έρευνες).

Κίνητρο

Όλα καλά, και καταφέραμε να δημιουργήσουμε από μόνοι μας το διαιτολόγιο που θα ακολουθήσουμε για την απώλεια του βάρους μας, υγιεινά και μόνιμα. Δυστυχώς όμως, η ιστορία μας δεν σταματά ούτε εδώ! Η απώλεια βάρους και η αφοσίωση στην προσπάθειά μας αυτή χρειάζεται πείσμα, θέληση, και παρότρυνση. Είναι επίσης, πολύ σημαντικό να έχουμε κίνητρο και συνάμα κάποιον δίπλα μας να μας ενθαρρύνει στη προσπάθεια μας και φυσικά να μας ελέγχει. Είναι αποδεδειγμένο πως οι περισσότεροι που ξεκινούν κάποια δίαιτα μόνοι τους αποτυγχάνουν γιατί δεν έχουν να απαντήσουν σε κανένα εκτός από τον εαυτό τους και ούτε κάποιο να ελέγχει τη πρόοδο τους.

Ακόμη, εκεί που σταθεροποιείται το βάρος μας και δεν πάει άλλο κάτω, κάνουμε τρομερό λάθος όταν μειώνουμε περαιτέρω τις ποσότητες. Αυτό γίνεται γιατί μειώνουμε τον μεταβολισμό μας. Όμως, λανθασμένα πιστεύουμε πως ο οργανισμός μας έχει συνηθίσει τις ποσότητες που του δίνουμε και έτσι μειώνουμε κι άλλο. Εκεί, ο ειδικός θα μας τροποποιήσει τη διατροφή ανάλογα και θα μας βοηθήσει να υπερπηδήσουμε το εμπόδιο που λέγεται «υψίπεδο».

Αποτέλεσμα

Όπως δεν θα φτιάχνατε το σπίτι σας μόνοι σας (εκτός φυσικά αν είστε αρχιτέκτονες, εργολάβοι, χτίστες, ελαιοχρωματιστές, ηλεκτρολόγοι, υδραυλικοί κλπ.), έτσι λοιπόν δεν πρέπει να προσπαθείτε μόνοι σας να φτιάξετε το «προσωπικό» σας και «ατομικό» σας σπίτι που είναι το σώμα σας!

Επικίνδυνες δίαιτες

Επανελημμένα ακούμε, διαβάζουμε και βλέπουμε διάφορες «δίαιτες» που είναι «θαυματουργές», που βοηθούν στην απώλεια «απέραντων» κιλών σε μικρό χρονικό διάστημα, και που τις ακολουθούν διάφοροι γνωστοί και καλλίγραμμοι σταρ. Αυτοί όμως οι διάσημοι χρησιμοποιούν αυτές τις δίαιτες μόνο λίγο πριν τα γυρίσματα της νέας τους ταινίας και κατά την διάρκεια απλά για να έχουνε το αποτέλεσμα που απαιτεί ο ρόλος τους. Στην καθημερινή τους ζωή όμως χρησιμοποιούν υγιεινές μεθόδους για να αποφύγουν τα προβλήματα υγείας που προκαλούν οι δημοφιλείς δίαιτες. Η Sarah Michelle Gellar για παράδειγμα δοκίμασε την cabbage soup diet. Η ίδια είπε: «μετά από επτά μέρες, ακολουθώντας αυτή την διαίτα, σίγουρα ρίχνουμε βάρος. Αυτό το βάρος όμως είναι υγρά και έτσι όταν αρχίσουμε να τρώμε κανονικά τα κιλά έρχονται πίσω, και έρχονται διπλά και τριπλά...». Για αυτό δεν πρέπει να πέφτουμε στην παγίδα τους γιατί ... ό,τι λάμπει ΔΕΝ είναι χρυσός!!!

Πολλές δίαιτες που είναι ιδιαίτερα δημοφιλείς χαρακτηρίζονται με τον όρο δίαιτες της μόδας ή δίαιτες αστραπή. Ο αγγλικός όρος είναι fad diets (fad : χρησιμοποιείται για πράγματα ή καταστάσεις που γίνονται πολύ γρήγορα δημοφιλείς αλλά επίσης γρήγορα «ξεφουσκώνουν»).

Οι δίαιτες αυτές είναι γοητευτικές γιατί:

- Υπόσχονται γρήγορη απώλεια βάρους (άμεσα και εντυπωσιακά αποτελέσματα)
- Υπόσχονται λιγότερη πείνα
- Υπόσχονται απεριόριστη ποσότητα κάποιων τροφίμων
- Η διαφήμισή τους βασίζεται σε προσωπικές μαρτυρίες και όχι σε επιστημονικές ενδείξεις
- Αντενδείκνυνται με βάση τις συστάσεις παγκόσμιων οργανισμών υγείας.
- Χαρακτηρίζονται από μονοφαγία και υπερκατανάλωση συγκεκριμένων τροφίμων.
- Απαγορεύουν συγκεκριμένους συνδυασμούς τροφίμων.
- Αποκλείουν ολόκληρες ομάδες τροφίμων από το καθημερινό διαιτολόγιο.



Οι περισσότερες από αυτές δεν έχουν καμιά επιστημονική τεκμηρίωση, και αποσιωπούν ή παραβλέπουν τις μακροπρόθεσμες επιπτώσεις τους (το «γρήγορο» αδυνάτισμα είναι συχνά επιβλαβές για την υγεία και μακροπρόθεσμα ανώφελο αφού τα κιλά επανέρχονται). Ο ιδανικός ρυθμός απώλειας βάρους είναι μισό με ένα κιλό την εβδομάδα. Η μεγαλύτερη απώλεια βάρους θεωρείται επικίνδυνη για την υγεία του ατόμου και μπορεί να επιφέρει σημαντικές σωματικές και ψυχολογικές διαταραχές. Οι «δίαιτες-αστραπή» στοχεύοντας στην ταχεία μείωση του σωματικού βάρους ξεπερνούν κατά πολύ αυτό τον επιθυμητό ρυθμό απώλειας βάρους.



Η **Διαίτα Atkins** είναι η πιο εμπορική διαίτα. Ανήκει στις δίαιτες με πολύ χαμηλούς υδατάνθρακες και υπόσχεται κορεσμό με ταυτόχρονη απώλεια βάρους. Στηρίζεται αποκλειστικά στα ζωικά τρόφιμα. Το άτομο που την ακολουθεί τρέφεται κυρίως από κρέας, ψάρια, κοτόπουλο, αυγό, βούτυρο, τυρί και επιτρέπονται δύο μικρές πράσινες σαλάτες ημερησίως με λαχανικά μικρής περιεκτικότητας σε υδατάνθρακες (χόρτα, κολοκυθάκια, μαρούλι κ.α.)

Οι ενεργειακές ανάγκες του οργανισμού δεν καλύπτονται επομένως, όπως πρέπει, από υδατάνθρακες αλλά από πρωτεΐνες και λίπη. Η καύση των λιπών με ταυτόχρονη απουσία υδατανθράκων γίνεται με ένα μηχανισμό που προκαλεί την παραγωγή ενώσεων που ονομάζονται κετόνες. Όταν αυτές οι ουσίες αυξηθούν στο αίμα οδηγεί σε δυσθυμία, εκνευρισμό, απώλεια μνήμης, αδυναμία συγκέντρωσης κ.α.

Η διαίτα αυτή οδηγεί σε ανεπαρκή πρόσληψη απαραίτητων θρεπτικών συστατικών (ίνες, φυλικό οξύ, κάλιο, μαγνήσιο, ψευδάργυρος, βιταμίνες E, A, B6 και B12) ενώ έχει υψηλή περιεκτικότητα σε χοληστερόλη και κορεσμένο λίπος. Παράλληλα έχει αυξημένο κίνδυνο αφυδάτωσης, νεφρολιθίασης, οστικής απώλειας και τελικά οστεοπόρωσης, ορισμένων κακοηθειών και καρδιοπαθειών.

Η **Διαίτα της Ζώνης**, είναι αυτή που διέπεται από την αναλογία: 40% των ημερήσιων

προσλαμβανόμενων θερμίδων από υδατάνθρακες, 30% από πρωτεΐνες, και 30% από λιπαρά. Η υψηλή περιεκτικότητα σε πρωτεΐνη επιβαρύνει τη νεφρική λειτουργία και αυξάνει τον κίνδυνο οστεοπόρωσης. Και αυτή η διαίτα όμως αποσκοπεί στη φαινομενικά γρήγορη απώλεια κιλών μέσα από την παραγωγή κετόνων και την απώλεια υγρών.

Η **Διαίτα Ομάδας Αίματος** πηγάζει από την ιστορία της εξέλιξης του ανθρώπινου είδους και υποστηρίζει ότι οι διατροφικές μας απαιτήσεις, καθορίζεται σε μέγιστο βαθμό από την ομάδα αίματος μας. Υπό αυτό το πρίσμα ο συγγραφέας της ισχυρίζεται πως τα άτομα που ανήκουν στην ομάδα αίματος «Ο», για παράδειγμα, πρέπει να σιτίζονται με βάση το κρέας και να αποφεύγουν τροφές όπως τα όσπρια. Η θεωρεία λοιπόν αυτή παρόλο που βρήκε πολλούς υποστηρικτές, παρουσιάζει πολλά επιστημονικά κενά και ατεκμηρίωτες επισημάνσεις.

Επομένως:

- Φάτε από ποικιλία τροφίμων
- Καταναλώστε οπωσδήποτε 5 μερίδες φρούτων και λαχανικών κάθε μέρα
- Τρώτε μικρές μερίδες και μικρά κομμάτια τροφής
- Περιορίστε τα τρόφιμα με ζάχαρη
- Περιορίστε τα τρόφιμα με πολύ λίπος (ειδικά ζωικό)
- Κάντε σωματική δραστηριότητα τουλάχιστον 30 λεπτά ημερησίως
- Αποφεύγετε την αγορά έτοιμων φαγητών
- Μην αντικαθιστάτε ποτέ κύρια γεύματα με γλυκό
- Αποφεύγετε το αλκοόλ
- Μην τρώτε ποτέ θυμωμένοι, ανήσυχοι ή εκνευρισμένοι
- Μην τρώτε ποτέ μπροστά στην τηλεόραση
- Όλη τη μέρα να πίνετε πολύ νερό



Το συμπέρασμα:

Όπως φαίνεται από τα παραπάνω δεν υπάρχει καμιά από αυτές τις "μαγικές δίαιτες" που να δίνει σωστά και υγιεινά το επιθυμητό αποτέλεσμα. Τελικά, δεν υπάρχει άλλος τρόπος εκτός από την "κλασική" μέθοδο για να ρίξει κάποιος βάρος. Αυτή η μέθοδος περιλαμβάνει ένα διαιτολόγιο ισορροπημένο με αρκετούς σύνθετους υδατάνθρακες, ικανοποιητική ποσότητα πρωτεΐνης και μειωμένο λίπος, αλλά και έτσι μειωμένο το θερμιδικό φορτίο, ώστε να οδηγεί στην απώλεια του σωματικού λίπους και όχι των υγρών και της μυϊκής μάζας.



Υπηρεσίες

Μάθετε τις
αλλεργίες σας

Εξετάσεις



Θέματα υγείας



Τροφική Δυσανεξία



Check-up



30 χρόνια Συνέπειας, Υπευθυνότητας και επιστημονικής Αξιοπιστίας!

Το Εργαστήριο μας, πάντοτε ανανεωμένο σε τεχνολογικό εξοπλισμό και επιστημονικές μεθόδους και με την εμπειρία των 30 χρόνων λειτουργίας του, έχει ως σταθερό και πάγιο στόχο, την παροχή αξιόπιστων υπηρεσιών σε ένα φιλικό και ανθρώπινο περιβάλλον.

Στο Εργαστήριο διενεργούνται παντός είδους Αιματολογικές, Βιοχημικές, Μικροβιολογικές, Παρασιτολογικές, Ανοσοβιολογικές και Ορμονικές εξετάσεις, καθώς επίσης και σειρά άλλων ειδικών εξετάσεων για την Τροφική Δυσανεξία, Αλλεργίες, Καρκινικούς Δείκτες, Ναρκωτικές ουσίες κλπ.

Επικοινωνήστε μαζί μας

Διεύθυνση: [Θεμιστοκλή Δέρβη 20,](#)
[2ος Όροφος, Γραφείο 203,](#) 1066,
Λευκωσία, Κύπρος

Τηλ: (+357) 22 67 30 55 ,

(+357) 99 63 96 55

Φαξ: (+357) 22 67 57 50

Email: chemlab@cytanet.com.cy

Τ.Θ.: 25738, 1311 Λευκωσία -
ΚΥΠΡΟΣ



Σώτος Σ. Μανναρίδης
Διευθυντής



Υπηρεσίες

Μάθετε τις
αλλεργίες σας

Εξετάσεις



Θέματα υγείας



Τροφική Δυσανεξία




Check-up

Ώρα μάθησης:


Όσο πιο αγνό είναι το μέλι τόσο πιο δύσκολο είναι να αποθηκευτεί στο ψυγείο γιατί ασπρίζει και σκληραίνει. Το άσπρισμα του μελιού οφείλεται στην κρυστάλλωση της γλυκόζης. Δεν μειώνει την ποιότητα του μελιού όμως το κάνει δύσκολο να διαλυθεί στο νερό και δεν έχει πολύ ελκυστική όψη. Γι' αυτό, πρέπει να αποθηκεύεται το μέλι στο θάλαμο. Η χαμηλή θερμοκρασία εμποδίζει την κρυστάλλωση.



Για να κρατήσετε τη χαρακτηριστική γεύση της πατάτας στο βράσιμο, βυθίστε τις καθαρισμένες σε αλατισμένο νερό μέχρι τα 2/3 τους. Το αλάτι τονίζει το χαρακτηριστικό χρώμα της πατάτας, αφαιρεί τη σολανίνη και προσθέτει γεύση. Όταν ψηθεί, αφαιρέστε το νερό και προσθέστε λίγο ελαιόλαδο. Αφήστε να ψηθεί για 5 περίπου λεπτά. Και τότε...άψογη η πατάτα!

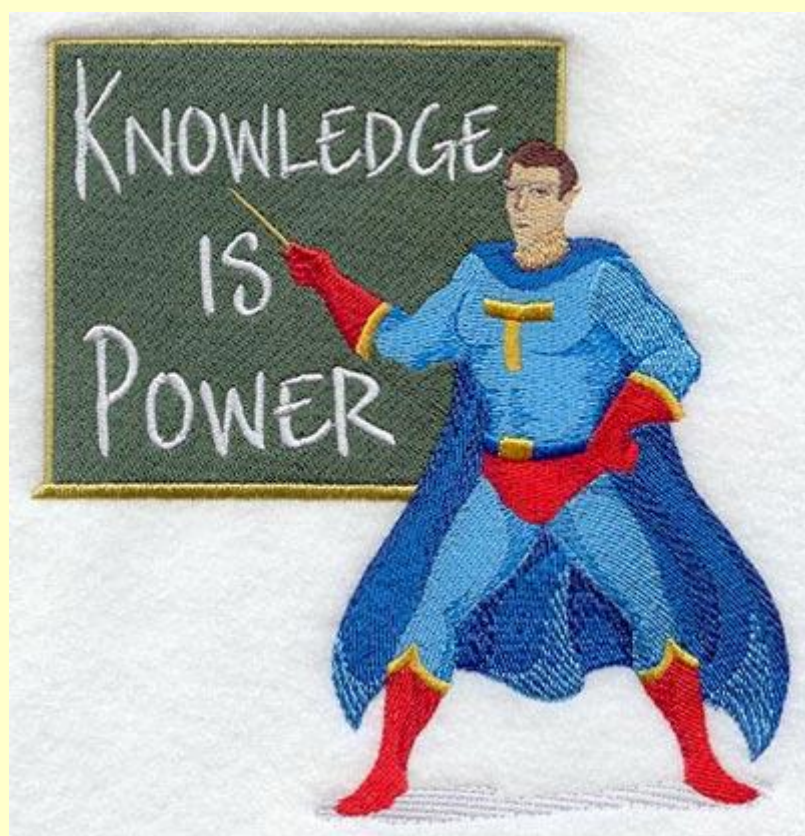


Δώσε στον άνθρωπο ένα ψάρι και θα τον χορτάσεις μια φορά.
Μάθε του να πιάνει ψάρια, και θα είναι χορτασμένος σε όλη του τη ζωή.
Μαϊμωνίδης, 1135-1204, Εβραίος φιλόσοφος




Μία είναι η απόδειξη του "μπορώ":
το "κάνω".

*Marie Eschenbach, 1830-1916, Γερμανίδα
γνωμοκογράφος.*



Ευτυχία δεν είναι να κάνεις
πάντα αυτό που θέλεις, αλλά να
θέλεις πάντα αυτό που κάνεις.

*Λέων Τολστόι, 1828-1910,
Ρώσος συγγραφέας*



**Αυτό που η κάμπια
ονομάζει τέλος του κόσμου,
η ζωή το λέει πεταλούδα.**

**Λάο Τσε, 6ος αιώνας π.Χ.,
Κινέζος φιλόσοφος**

Διάσημα γνωμικά:

PAPAFILIPOU
ICE CREAM



PERFECTLY PURE, PURELY PERFECT!

We proudly make our gourmet ice cream the old fashioned, traditional way, using fresh whole milk, fresh dairy cream and the finest, all natural flavouring ingredients from around the world.

We add nothing to our luxury ice cream to interfere with purity and freshness...

no preservatives, no colourings, no artificial ingredients, no GMOs.

Nostalgia® is pure and perfect, the way ice cream should be!

Now, Get All the Taste but None of the Lactose!
100% LACTOSE-FREE so it's easier to digest.



TUBS 500 ml

Παγωτό ... το πιο δροσιστικό επιδόρπιο!

Αφού βρισκόμαστε στην είσοδο του καλοκαιριού με τη θερμοκρασία να αγγίζει το ζενίθ της, ο καυτερός ήλιος έχει κάνει ήδη την εμφάνισή του για τα καλά, τα μαγιό 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 δε 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 παγωτο-μηχανή 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 Μαρτσιόνι, που διέσχισε τη Wall Street 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 γραμμάρων, καταλαβαίνει εύκολα ότι δεν είναι και το πιο παχυντικό τρόφιμο.

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 "E" 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 νησίσιμα). Αυτό ισχύει και για μας τους αυστηρούς χορτοφάγους! Φυσικά, τώρα υπάρχουν και παγωτά χωρίς λακτόζη και έτσι υπάρχει ακόμη μια επιλογή για τα άτομα με δυσανεξία στη λακτόζη! Όπως και να' χει ... το παγωτό είναι παγωτό!!!

Συνεχίστε λοιπόν ν' απολαμβάνετε!!

ΜΑΚΑΡΟΝΙΑ με ΣΑΛΤΣΑ ΚΑΡΥΔΙΩΝ

Υλικά:
500 γ φετουτσίνι (fettuccini)
3 σκελίδες σκόρδο
2 κ.σ φρυγανιά αλεσμένη
1 φ ημι-αποβουτυρωμένο
γάλα
Αλάτι και πιπέρι για γεύση
3 κ.σ παρθένο ελαιόλαδο
1 φ ολόκληρα καρύδια
6 φύλλα φρέσκο βασιλικό

Ανά μερίδα: θερμίδες: 318, πρωτεΐνη:
8 γ, υδατάνθρακες: 29 γ, λίπη: 18 γ.

Μαγευτική και γευστικότατη
συνταγή!

Εκτέλεση:
Μαγειρέψτε τα μακαρόνια ανάλογα με τις
οδηγίες. Σε ένα πολυμίξερ ανακατέψτε το
σκόρδο, τη φρυγανιά, το γάλα, το αλάτι
και πιπέρι, και το ελαιόλαδο μέχρι να
γίνει κρέμα. Τοποθετήστε τη σάλτσα πάνω
από τα μακαρόνια και ανακατέψτε.
Γαρνίρετε με τα καρύδια και τα φύλλα
βασιλικό. Πάνω απ' όλα ρίξτε την
παρμεζάνα, αν θέλετε.

Μερίδες: 6



ΣΑΝΤΟΥΙΤΣ με ΜΕΖΕΔΑΚΙΑ ΛΑΧΑΝΙΚΩΝ

Αυτό είναι ένα απλούστατο
σάντουιτς και ένας υπέροχος
τρόπος να χρησιμοποιήσετε τις
ντομάτες και τα αγγουράκια από
το λαχανόκηπό σας! Στη θέση των
αγγουριών μπορείτε να βάλετε
κολοκυθάκι.

Υλικά:
4 κ.σ cream cheese
1 πίτα ολικής άλεσης
8 φέτες αγγουράκι
4 φέτες ντομάτα
1 φ βλαστάρια τριφύλλι

Ανά μερίδα: θερμίδες: 347, πρωτεΐνη:
14 γ, υδατάνθρακες: 45 γ, λίπη: 12 γ.

Εκτέλεση:

Κόψτε την πίτα στη μέση. Αλείψτε το
εσωτερικό της πίτας με cream cheese και
προσθέστε τα υπόλοιπα υλικά.

Μερίδες: 1

diatrofologos.com



youcandoit@diatrofologos.com

Εκδότης / Publisher: www.diatrofologos.com

ΑΠΑΓΟΡΕΥΕΤΑΙ: Η ΑΝΑΔΗΜΟΣΙΕΥΣΗ, Η ΑΝΑΠΑΡΑΓΩΓΗ, Η ΜΕΤΑΔΟΣΗ ΟΛΟΥΉ ΜΕΡΟΥΣ ΤΟΥ ΠΕΡΙΟΔΙΚΟΥ ΧΩΡΙΣ ΤΗΝ ΕΓΓΡΑΦΗ ΑΔΕΙΑ ΤΟΥ ΕΚΔΟΤΗ.

© Copyright 2011. www.diatrofologos.com. ALL RIGHTS RESERVED.