

Μάρτιος 2011

Σε αυτό το τεύχος...

- Ξέρατε ότι:
- Παχυσαρκία και υποθυρεοειδισμός!
- Για να αποφύγετε την αφυδάτωση:
- Εγκυμοσύνη – καλή ευκαιρία να σκεφτείς τη διατροφή σου
- Καθαρά Δευτέρα και... τι θα φάμε;
- Και τα νύχια ... θέλουν τη διατροφή τους!
- Διάσημα γνωμικά!
- Ελεύθερες ρίζες: τι είναι τελικά;

Σύντομα κοντά σας >>>
Απρίλιος 2011

Στο επόμενο 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;



Ξέρατε ότι:

- Όταν μαγειρεύετε μελιτζάνες προσθέστε μια κουταλιά γάλα σε ένα μπολ με νερό και τοποθετήστε τις κομμένες μελιτζάνες σ' αυτό το μείγμα. Οι μελιτζάνες έτσι θα κρατήσουν το φυσικό τους χρώμα χωρίς να μαυρίσουν.
- Αν οι ντομάτες σας είναι πολύ ώριμες (βαρυψημένες), βυθίστε τις σε κρύο νερό, προσθέστε λίγο αλάτι και αφήστε τις όλο το βράδυ. Μέχρι το πρωί θα είναι φρέσκες και σφιχτές!

Παχυσαρκία και υποθυρεοειδισμός!

Ένας γευστικός πειρασμός περιτριγυρίζει ξανά το μυαλό και το πιάτο μας. Για το κιλό που θα πάρουμε, όμως, πολλοί θα ενοχοποιήσουμε και τον θυρεοειδή μας.

Ο υποθυρεοειδισμός και η μείωση των ενεργειακών καύσεων που προϋποθέτει έχουν διαιωνίσει τη συγκεκριμένη θεωρία. Η εν λόγω πεποίθηση έχει βάση αλήθειας, αφού ο ασθενής με υποθυρεοειδισμό παρουσιάζει θεωρητικά μειωμένο μεταβολισμό. Σε πρακτικό επίπεδο όμως η μείωση αυτή είναι κατά κανόνα εξαιρετικά μικρή.

Το 74% των υποθυρεοειδικών είναι, πράγματι, άτομα με παχυσαρκία. Σύμφωνα με πρόσφατη έρευνα όμως, τα άτομα αυτά θα παραμείνουν υπέρβαρα ακόμα και μετά την πλήρη τους θεραπεία. Και αυτό γιατί ο τρόπος ζωής και διατροφής τους ενθαρρύνει το πρόβλημα τους περισσότερο από ότι η λειτουργία του αδένά τους.

Έτσι λοιπόν, οι πρώην ασθενείς, ενάμιση χρόνο μετά, παρέμειναν στο ίδιο βάρος. Συγκεκριμένα, έχασαν κατά μέσο όρο μόλις... 57 γραμμάρια, λέει συγκεκριμένη έρευνα.

Ωστόσο, κανένα συγκεκριμένο τρόφιμο δεν θα παχύνει τον πάσχοντα από υποθυρεοειδισμό, αν καταναλωθεί με σύνεση. Προσοχή απαιτείται και στα άτομα που αφαίρεσαν χειρουργικά τον θυρεοειδή τους. Οι συγκεκριμένοι ασθενείς είναι σε μεγάλο ποσοστό υπερθυρεοειδικά άτομα με αυξημένο μεταβολισμό. Αν δεν προσαρμόσουν το διαιτολόγιο τους στα νέα, φυσιολογικά δεδομένα λοιπόν, κινδυνεύουν να πάρουν κιλά.

Συμπερασματικά, λιγότερο από το 5% των ασθενών θα παρουσιάσουν αντικειμενικό κίνδυνο να πάρουν βάρος λόγω του θυρεοειδή τους.

Οι υπόλοιποι θα παχύνουν λόγω του τρόπου διατροφής τους. Όπως ακριβώς όλοι 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 ποτά ενυδάτωσης όπως καφέδες, αναψυκτικά, φρουτοποτά κλπ.
- Πιείτε ένα ποτήρι νερό μόλις σηκωθείτε το πρωί.
- 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 και
- Προσέχετε 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.



Εγκυμοσύνη – καλή ευκαιρία να σκεφτείς τη διατροφή σου

Το βιολογικό σου ρολόι έχει χτυπήσει και το μικρό θαύμα αρχίζει να αναπτύσσεται μέσα σου. Έχεις πολλά να σκεφτείς τώρα γιατί με την είσοδο του μωρού στην ζωή σου όλα θα αλλάξουν. Είναι μία καλή στιγμή να σκεφτείς την διατροφή σου και το βάρος σου, ώστε να είναι υγιή η αρχή της ζωής του παιδιού σου.

Έλεγχος βάρους: Η παλιά αντίληψη "τρώμε για δύο" δεν ισχύει πια. Το βάρος της εγκυμοσύνης είναι σημαντικός παράγοντας τόσο για την υγεία της μητέρας, όσο και για την ανάπτυξη του εμβρύου και την ομαλή εξέλιξη του τοκετού. Η λήψη βάρους κατά την εγκυμοσύνη γίνεται σταδιακά και είναι κατά μέσο όρο 1 κιλό το μήνα, δηλαδή 9 -13 κιλά είναι μία λογική αύξηση για την διάρκεια της κύησης. Η ανεξέλεγκτη αύξηση του βάρους μπορεί να προκαλέσει διαβήτη της κύησης, υπέρταση, τοξιναιμία, και δύσκολο τοκετό.

Διατροφή: Δεδομένου ότι τα όργανα του εμβρύου αναπτύσσονται σε συγκεκριμένες περιόδους κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης, η κακή διατροφή στην αρχή της εγκυμοσύνης θα επηρεάσει ενδεχομένως την ομαλή ανάπτυξη της καρδιάς και του εγκεφάλου, ενώ σε μεταγενέστερο στάδιο των πνευμόνων.

Έτσι κατά την εγκυμοσύνη σας χρειάζεστε περισσότερες πρωτεΐνες, ασβέστιο, φώσφορο και μαγνήσιο, για το γρήγορο διαχωρισμό των κυττάρων, και το σχηματισμό των οστών. Θα χρειαστείτε περισσότερο σίδηρο, βιταμίνη B12 και B6 για να παράγετε αιμογλοβίνη στα ερυθρά αιμοσφαίρια, που έχετε επιπλέον ανάγκη, καθώς επίσης και το διπλάσιο φολικό οξύ για το καθένα από τα δισεκατομμύρια νέα κύτταρα που παράγονται.

Το διαιτολόγιο της μέλλουσας μαμάς πρέπει να περιλαμβάνει:

- Κρέας, πουλερικά, όσπρια, τυρί και ψάρια - πρωτεΐνη για να "κτιστεί" το σώμα του μωρού.
- Όσπρια, πράσινα λαχανικά και αυγά - σίδηρο και σας προστατεύουν από αναιμία.
- Όσπρια, ξηροί καρποί, ντομάτες, πορτοκάλια, πεπόνι, φράουλες – φολικό οξύ απαραίτητο για τη σύνθεση του DNA.

- Λιπαρά ψάρια, (π.χ. τόνος, σαρδέλες, σολομός) - βιταμίνη D, που σας βοηθά να αποθηκεύσετε ασβέστιο.
- Γάλα, τυρί, γιαούρτι - ασβέστιο απαραίτητο για τα οστά και τα δόντια του εμβρύου αλλά και για την δική σας υγεία.
- Λαχανικά - σαλάτες - βιταμίνη C και ίνες. Προτιμήστε τα φρέσκα και ωμά.
- Φρούτα και ιδιαίτερα τα εσπεριδοειδή - βιταμίνη C.
- Ψωμί -έξτρα ενέργεια, σίδηρο, ίνες και απαραίτητες βιταμίνες. Ειδικά, αν είναι ολικής άλεσης βοηθά και στην καταπολέμηση δυσκοιλιότητας.
- Μακαρόνια, ρύζι, πατάτες κ.τ.λ. Μπορούν να χρησιμοποιηθούν και αντί του ψωμιού σε κάποιο γεύμα.

Προσοχή σε μερικές τροφές:

- Ψήνετε καλά κρέατα και πουλερικά. Επίσης πλένετε καλά τα σκεύη κουζίνας μετά την προετοιμασία ωμού κρέατος. Αυτές οι προφυλάξεις θα μειώσουν την πιθανότητα λοίμωξης με τοξόπλασμα.
- Πλένετε καλά φρούτα, λαχανικά και σαλάτες ώστε να εξαφανιστεί κάθε ίχνος από χώμα ή βρομιές που μπορεί να περιέχουν τοξόπλασμα.
- Τα αυγά να είναι καλά μαγειρεμένα μέχρι το σημείο που ο κρόκος και το ασπράδι να είναι στέρεα, έτσι ώστε να μειωθεί ο κίνδυνος γαστρεντερίτιδας από σαλμονέλα.
- Αποφύγετε τελείως το πατέ και τα ώριμα μαλακά λευκά τυριά όπως φέτα, camembert και brie καθώς αυτά μπορούν να μεταδώσουν λοίμωξη με λιστέρια, ένα σπάνιο μικρόβιο που εύκολα μπορεί να προκαλέσει αποβολή, ενδομήτριο θάνατο του εμβρύου ή ακόμα και σοβαρές λοιμώξεις του νεογνού.
- Αποφεύγετε το συκώτι και τα προϊόντα του γιατί περιέχουν μεγάλη ποσότητα βιταμίνης A που μπορεί να βλάψει το μωρό σας.

Καθαρά Δευτέρα και... τι θα φάμε;

Ήρθε και η Καθαρά Δευτέρα ή όπως τη λένε και στο εξωτερικό «Πράσινη Δευτέρα»! Είναι σίγουρα μια μέρα χαράς και μια από τις πιο αγαπημένες γιορτές - αργίες όλων μας, μικρών και μεγάλων. Γιορτάζουμε και απολαμβάνουμε αυτή τη μέρα γιατί σπάζει τη ρουτίνα τη δουλειάς με ένα ευχάριστο τρόπο, με συγγενείς και φίλους στην ύπαιθρο, έξω από την καθημερινότητα των τεσσάρων τοίχων του γραφείου μας! Έτσι, επικρατεί ένα αίσθημα ενθουσιασμού και πολλοί από μας θα το διασκεδάσουμε με τραγούδια, χορούς, διάφορα παιχνίδια και το πέταγμα του χαρακτηριστικού χαρταετού, που κάπιοι ο ερμηνεύουν σαν την επιθυμία του ανθρώπου να διώξει μακριά το κακό.

Όπως είναι γνωστό, τη μέρα αυτή, το έθιμο το έχει να μαζευόμαστε στην εξοχή, για να «κόψουμε τη «μούττην» της Σαρακοστής». Και απλά για να θυμίσουμε ... η Καθαρά Δευτέρα ονομάστηκε έτσι, γιατί οι χριστιανοί «καθαρίζονταν» σωματικά και πνευματικά. Τη μέρα αυτή ξεκινά μια νηστεία που διαρκεί 40 μέρες, όσες δηλαδή είναι οι μέρες νηστείας του Χριστού στην έρημο. Επίσης ονομάστηκε έτσι γιατί οι νοικοκυρές καθάριζαν τα σκεύη της προηγούμενης νύχτας από τα «μιλλωμένα» φαγητά και κάνουν την προετοιμασία για τα νηστήσιμα. Ότι και να σημαίνει όμως η Καθαρά Δευτέρα, το σίγουρο είναι ότι για μας είναι μέρα διασκέδασης, φαγητού και οικογενειακής συνύπαρξης.

Δε θα μπορούσαμε φυσικά να μην αναφερθούμε και στο φαγητό αυτής της μέρας, που αν και είναι όλα νηστήσιμα, το μενού είναι πολύ πλούσιο! Καθαρά Δευτέρα δε γίνεται χωρίς τα νόστιμα και μυρωδάτα κουλούρια που φτιάχνουν οι ίδιες οι νοικοκυρές στον παραδοσιακό φούρνο, ο χαλβάς, τα γλυκά του κουταλιού και τα γλυκά του ταψιού. Τα κύρια φαγητά είναι τα χορταρικά όπως οι αγκινάρες, τα σέλινα, τα φρέσκα κουκιά και άλλα. Στα χορταρικά προστίθενται επίσης και τα ορεκτικά, όπως οι μαύρες ή οι τσακιστές ελιές, τα διάφορα είδη ξιδών, ο ταραμάς και το ταχίνι. Κάνουν παράλληλα και την εμφάνισή τους τα θαλασσινά, όπως οι γαρίδες, οι καραβίδες, ο αστακός, τα καβούρια, τα



χαπαπόδια, τα καλαμάρια και οι σουπιές, όπως και τα μύδια, τα στρείδια, τα κυδώνια και οι γυαλιστερές, ενώ έχουν την τιμητική τους και τα όσπρια, όπως η νοστιμότατη φασολάδα. Θα ήταν παράληψη μας να αφήναμε έξω από αυτή την πανδαισία χρωμάτων, αρωμάτων και γεύσεων τη λαγόνα, που συνηθίζουμε να καταναλώνουμε τη μέρα αυτή, και που παραπέμπει στα «άζυμα» της παιλιάς Διαθήκης. Ταυτόχρονα ξεκινά και η πνευματική κάθαρση, με την παρακολούθηση των λειτουργιών της Μεγάλης Σαρακοστής.

Ας απολαύσουμε λοιπόν, αυτή τη ξεχωριστή μέρα με κέφι και χαμόγελο!! Να σας θυμίσουμε όμως ότι μερικά από τα παραπάνω εδέσματα παρόλο που είναι εξαιρετικά γευστικά, πρέπει να καταναλώνονται με μέτρο αφού έχουν υψηλή περιεκτικότητα σε λίπος, όπως για παράδειγμα ο χαλβάς και το ταχίνι. Να τονίσουμε φυσικά πως το λίπος αυτό είναι υγιεινό μιας και προέρχεται από το φυτικό κυρίως βασίλειο και μαζί φημίζονται για τη υψηλή περιεκτικότητά τους σε ασβέστιο. Παράλληλα, τα θαλασσινά που επιτρέπονται αυτή τη μέρα έχουν υψηλή περιεκτικότητα σε λιπαρά οξέα που είναι άκρως υγιεινά για τον οργανισμό μας. Όμως, όπως λέμε πάντα, έτσι και τώρα θα πρέπει να αναφέρουμε πως πρέπει να δίνουμε προσοχή στη ποσότητα του φαγητού που καταναλώνουμε για να μην έχουμε παρατραγούδα μετά!



Και τα νύχια ... θέλουν τη διατροφή τους!

Πέρα από το αισθητικό κομμάτι, τα νύχια πρέπει να σφύζουν από υγεία. Στην ουσία αποτελούν καθρέφτη της διατροφής μας και των διατροφικών ατοπημάτων στα οποία υποκύπτουμε:

- Έλλειψη βιταμίνης Α και ασβεστίου προκαλεί ξηρότητα και θαμπάδα.
- Τα άσπρα στίγματα πάνω στα νύχια υποδηλώνουν απουσία πρωτεϊνών από τον οργανισμό.
- Η βιταμίνη Β12 βοηθά στην καταπολέμηση της ξηρότητας και του σκούρου χρώματος των νυχιών.
- Η τάση των νυχιών να σπάνε εύκολα ίσως να μαρτυρά αφυδάτωση του οργανισμού.
- Έλλειψη βιταμίνης Γ εντείνει το σπάσιμο των νυχιών, το ξεφλούδισμα και τη θαμπάδα.
- Ο αφυδατωμένος οργανισμός αντανάκλαται έντονα στα νύχια. Ανεπαρκείς ποσότητες νερού χαλάνε την εικόνα τους και μειώνουν τις αντοχές τους στο σπάσιμο.
- Αν το δέρμα γύρω από τα νύχια είναι πολύ κόκκινο, τότε υπάρχουν αδυναμίες στο μεταβολισμό.

Για νύχια λοιπόν γεμάτα υγεία και ομορφιά θα πρέπει να εντάξετε στη διατροφή σας συγκεκριμένες τροφές. Τρώτε φρούτα και λαχανικά για να παίρνετε τις κατάλληλες ποσότητες βιταμινών και ενζύμων.

Τρώτε επίσης ψάρι, μπρόκολο και κρεμμύδια που είναι πλούσια σε θρεπτικά στοιχεία. Πίνετε άφθονο νερό και φυσικούς χυμούς με βασικότερο το χυμό καρότου. Ποιος είπε ότι η ομορφιά των νυχιών μας δεν περνάει απ' το στομάχι;

Διάσημα γνωμικά!

“Ευτυχέστεροι άνθρωποι δεν είναι κατ’ ανάγκη εκείνοι που έχουν τα καλύτερα απ’ όλα τα πράγματα, αλλά είναι εκείνοι που κάνουν καλύτερη χρήση όλων των πραγμάτων.”

Ελεύθερες ρίζες: τι είναι τελικά;

Τις βρίσκουμε συνεχώς μπροστά μας με ό,τι κι αν καταπιναστούμε και να άπτεται της υγείας του δέρματος και των κυττάρων. Είναι ο φόβος κι ο τρόμος του καπνιστή, του αθλητή, των γυναικών που περνούν τα 35, όλων όσοι κάνουν ηλιοθεραπεία... Τι είναι τέλος πάντων οι ελεύθερες ρίζες και πώς είναι δυνατόν να τις αντιμετωπίσουμε; Στην ύπαρξη των ελεύθερων ριζών οφείλεται πιθανόν η διαδικασία της γήρανσης και περίπου το 90% όλων των ασθενειών, εκ των οποίων οι πιο σημαντικές είναι ο καρκίνος, η αρτηριοσκλήρυνση, το έμφραγμα, τα εγκεφαλικά επεισόδια, οι ρευματικές και αρθρικές παθήσεις, η ποδάγρα, το γλαύκωμα, ο γεροντικός διαβήτης, παθήσεις του πεπτικού και η αδυναμία του ανοσοποιητικού συστήματος.

Το οξυγόνο στις κακές του: Οι ελεύθερες ρίζες δημιουργούνται με την επίδραση του οξυγόνου. Το οξυγόνο δε χαρίζει μόνο ζωή, αλλά κάτω από ορισμένες συνθήκες μπορεί να αποδειχτεί επικίνδυνο. Το οξυγόνο προσπαθεί να συνδεθεί με όλα τα άλλα στοιχεία. Αυτό οφείλεται στο ότι το ατομικό του περίβλημα, σε αντίθεση με άλλων ατόμων, είναι σχετικά ασθενές και έτσι χάνει εύκολα τα ηλεκτρόνια του. Όταν του λείπει λοιπόν ένα ηλεκτρόνιο, η σύγχρονη επιστήμη το χαρακτηρίζει ως "ρίζα", με ακόρεστη πείνα για ηλεκτρόνια, που τα κλέβει από το γύρω περιβάλλον του, για παράδειγμα από μόρια λίπους ή πρωτεΐνης.

Όταν οι ελεύθερες ρίζες πολλαπλασιάζονται ανεξέλεγκτα μπορούν, στην ακατανίκητη επιθυμία τους για ηλεκτρόνια, να επιτεθούν στα κυτταρικά τοιχώματα, στα μιτοχόνδρια (τις γεννήτριες ενέργειας στα κύτταρα) και στο DNA (το γενετικό κώδικα του κυττάρου) και να βλάψουν με τον τρόπο αυτόν βασικές λειτουργίες του ίδιου του κυττάρου. Μια βλάβη του DNA μπορεί να αποβεί μοιραία: αντιστοιχεί σε ανεξέλεγκτη γενετική μεταλλαγή, με όλες τις πιθανές συνέπειες για το μεταβολισμό, τη συμπεριφορά διαίρεσης και την ανάπτυξη του κυττάρου. Αυτό αποτελεί και μια από τις καθοριστικές αιτίες για τον εκφυλισμό αυτών των μικρότερων βιολογικών μονάδων σε χωρίς σταμάτημα περαιτέρω διαιρούμενα καρκινικά κύτταρα.



Πώς θα τις κατατροπώσουμε; Ό,τι συμβαίνει με τη σκουριά του σίδηρου ή τα ταγγισμένα λίπη, το ίδιο ακριβώς παθαίνει και ο οργανισμός μας. Όταν οι ελεύθερες ρίζες υπεραυξηθούν αποβαίνουν αρνητικές (και καμιά φορά μοιραίες) για τον οργανισμό. Πώς θα τις κρατήσουμε κάτω από έλεγχο;

Με βιταμίνη Ε, β-καροτίνη, βιταμίνη C, φλαβονοειδή συστατικά και τα μέταλλα σελήνιο και ψευδάργυρο, τους λεγόμενους "εκκαθαριστές ελεύθερων ριζών" ή αλλιώς στα περιφραγμένα αντιοξειδωτικά, θα μπορέσουμε να εξουδετερώσουμε τις ανεπιθύμητες επισκέπτριες. Είναι όλες ουσίες που βρίσκονται στα καρότα, την ντομάτα, τα σταφύλια, το κόκκινο κρασί, τα εσπεριδοειδή και τα σκούρα πράσινα λαχανικά και το ελαιόλαδο. Επενδύοντας σε μια τέτοια διατροφή, τόσο στενά συνυφασμένη με την ελληνική κουζίνα επενδύουμε σε μια όμορφη επιδερμίδα, σε μια υπέροχη γραμμή και στην καλή μας υγεία για πολλά χρόνια.

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

Επικοινωνήστε μαζί μας: +357-22456441
youcandoit@diatrofologos.com
Προδρόμου 34, Έγκωμη, 2406, Λευκωσία, Κύπρος