



Λίγο τα τσουρέκια, λίγο τα τσιμπολογήματα... Φέτος το Πάσχα, λόγω της καραντίνας, μπορεί να μην είναι όπως το έχουμε συνηθίσει αλλά έστω και οικογενειακά το...

Πασχαλινό τραπέζι θα πραγματοποιηθεί, οπότε δημιουργείτε και πάλι ο προβληματισμός! Τα αποτελέσματα και αυτά, ίδια όπως κάθε χρόνο. Αύξηση βάρους, «μετάνοιες» και φυσικά δίαιτες express γιατί το καλοκαίρι είναι προ των πυλών!

Φέτος λοιπόν, ας κάνουμε κάτι διαφορετικό. Ας «μετανοήσουμε» πριν το... μεγάλο φαγοπότι αποφεύγοντας όλα τα «καταστροφικά» αποτελέσματα.

Και ας δούμε με άλλη μάτια αυτές τις μέρες ας ξεκινήσουμε πρώτα από την νηστεία.

Η νηστεία αποτελεί μια καλή ευκαιρία για «φυσική» αποτοξίνωση από τρόφιμα ζωικής προέλευσης και κατ' επέκταση από κορεσμένα λίπη και ποσότητες χοληστερόλης που αυτά περιέχουν, που μπορεί να βελτιώσει:

- Λιπιδαιμικό μας προφίλ,
- Την αρτηριακή μας πίεση μέσα από την μεγαλύτερη κατανάλωση φρούτων και λαχανικών,
- Το βάρος μας.

Μεγάλη Παρασκευή

Έτσι, τη Μεγάλη Παρασκευή που απέχουμε και από λάδι, μπορούμε να τραφούμε:

1. με περισσότερα λαχανικά και φρούτα (πηγές βιταμινών και αντιοξειδωτικών συστατικών),
2. ξηρούς καρπούς (πηγές πολυακόρεστου λίπους, αλλά και πολλών ιχνοστοιχείων και ινών),
3. σουσάμι και ταχίνι-χαλβά (πηγές αμινοξέων όπως αργινίνη και λευκίνη, βιταμινών π.χ. της αντιοξειδωτικής Ε, σιδήρου, φωσφόρου, καλίου και σεληνίου)
4. απαλές σούπες χωρίς λάδι με βάση τα λαχανικά (π.χ. ντοματόσουπα).

Μεγάλο Σάββατο

Αμέσως μετά την Ανάσταση θα καθίσουμε γύρω από το τραπέζι, που θα φέρει το κρέας και τα άλλα προϊόντα του στη διατροφή μας μετά από μικρή ή μεγαλύτερη αποχή. Για να μην

αποτελέσει αυτό ένα δυναμικό σοκ για τον οργανισμό φροντίστε να γίνει αργά και ήρεμα. Στο βραδινό τραπέζι της Ανάστασης καλό είναι να περιοριστούμε μόνο στην κατανάλωση της παραδοσιακής σούπας και μιας σαλάτας.

Η μαγειρίτσα είναι το ενδιάμεσο διατροφικό στάδιο ανάμεσα στη νηστεία και τα φαγητά του Πάσχα.

Μην καταναλώσετε στο ίδιο γεύμα και το «κόκκινο» αυγό ή έστω μικρή ποσότητα κρέατος, για να μην κάνετε την πέψη σας ακόμα πιο δύσκολη. Συνοδέψτε την μόνο με σαλάτα και ψωμί.

Πρέπει να επισημάνουμε ότι οι φυτικές ίνες από τα λαχανικά και τις σαλάτες, τόσο στο βραδινό δείπνο όσο και στο πασχαλινό τραπέζι της Κυριακής θα παίξουν ένα πολύ καθοριστικό ρόλο.

Η κατανάλωση αρκετής ποσότητας σαλατικών θα μας προστατέψει από την είσοδο όλης της ποσότητας αυτών των συστατικών στο σώμα μας μέσα από τη διαδικασία της πέψης.

Κυριακή του Πάσχα

Το πρωί της Κυριακής είναι καλό να πάρουμε πρωινό, αλλά όχι πολύ πλούσιο. Γάλα, δημητριακά ή μικρή ποσότητα από τα πασχαλινά κουλουράκια ή τσουρέκι μαζί με ένα φρούτο μπορεί να μας χορτάσει μέχρι το μεσημέρι.

Στο γεύμα καλό είναι να αποφύγουμε το συνεχές τσιμπολόγημα, και να γεμίσουμε ένα πιάτο με λογική ποσότητα από τα φαγητά της ημέρας. Οι υδατάνθρακες με τη μορφή της πατάτας, του ρυζιού ή του ψωμιού πρέπει να κατέχουν σημαντική θέση στο πιάτο μας, αφού είναι πηγή ενέργειας αλλά δίνουν λιγότερη ενέργεια από τα λιπαρά κρέατα του Πάσχα, και αδιάλυτες φυτικές ίνες, που τονώνουν τη λειτουργία του εντέρου.

Τέλος το βραδινό μας μπορεί να είναι είτε μια σαλάτα εποχής με ψωμί και μικρή ποσότητα πρωτεΐνης, μία απαλή χορτόσουπα, είτε ένα γιαούρτι με ψωμί ή φρυγανιά, το οποίο λόγω της ειδικής του σύνθεσης θα διευκολύνει την διαδικασία της πέψης και θα ξεκουράσει το στομάχι μας.

Τι να προσέξουμε στο Πασχαλιάτικο τραπέζι;

Τον οβελία

Τα 100 γραμμάρια άψητου κρέατος (αρνιού ή κατσικιού) δίνουν περίπου 370 θερμίδες, με μεγάλη όμως συμμετοχή σε αυτές από λίπος. Είναι και τα δύο πηγές πρωτεΐνης υψηλής βιολογικής αξίας, αλλά και βιταμινών (κυρίως Β), σιδήρου και φωσφόρου. Επειδή όμως είναι νεαρά ζώα έχουν μεγάλη περιεκτικότητα σε πουρίνες, από τις οποίες παράγεται ποσοστό του ουρικού οξέος, το οποίο προκαλεί την «ουρική αρθρίτιδα».

Τα κόκκινα αυγά

Κάθε αυγό, μέτριου μεγέθους μας δίνει περίπου 75-80 θερμίδες, 6 γραμμάρια πρωτεΐνης, 5 γραμμάρια λίπους και κυρίως 215-230 mg χοληστερίνης.

Τη μαγειρίτσα

Η σούπα αυτή περιλαμβάνει εντόσθια και συκωταριά, φρέσκα κρεμμυδάκια και κρεμμύδια, ρύζι, αυγά, άνηθο και ελαιόλαδο.

Μία μερίδα μαγειρίτσας μπορεί να μας δώσει μέχρι και 580 θερμίδες, αλλά με πολύ μεγάλη περιεκτικότητα σε χοληστερόλη.

Η χρησιμοποίηση μόνο των ασπραδιών και όχι ολόκληρου του κρόκου, ή μόνο ενός κρόκου μπορεί σαφώς να μειώσει αυτή την ποσότητα (κατά 213 χιλιοστόγραμμα ανά κρόκο).

Συκώ τια και εντόσθια

Είναι ασφαλώς το πιο κρίσιμο διατροφικό κομμάτι του παραδοσιακού πασχαλινού τραπέζιού, μια και είναι πολύ υψηλές πηγές χοληστερόλης και λίπους.

Πασχαλινά κουλούρια

60 γραμμάρια δίνουν περίπου 230 θερμίδες με 43 γραμμάρια υδατάνθρακες και 61 mg χοληστερίνη.

Το πασχαλινό τσουρέκι

Είναι επίσης πηγή υδατανθράκων και λίπους. Τα 70 γραμμάρια δίνουν 68 θερμίδες, με 44 γραμμάρια υδατανθράκων και 74 χιλιοστόγραμμα χοληστερίνης.

Πάσχα και προβλήματα υγείας

Η δυσπεψία είναι ίσως από τα πρώτα προβλήματα που πολλοί από εμάς θα νιώσουμε.

Άτομα με προβλήματα στομάχου όπως έλκος ή ιστορικό γαστρίτιδας μπορούν επίσης να βρουν εξαιρετικά δύσκολο να πέψουν τις παραδοσιακές τροφές του πασχαλινού τραπεζιού.

Η περιεκτικότητα σε πουρίνες των νεαρών ζώων που τρώμε στον πασχαλινό οβελία δημιουργεί προβλήματα σε άτομα με υψηλές τιμές ουρικού οξέος.

Τέλος ενοχλήσεις της χολής είναι επίσης πιθανές, ιδιαίτερα σε άτομα με ιστορικό λιθίασης.

Η μεγάλη συσσώρευση λίπους και κυρίως η παρουσία ποσοτήτων κορεσμένων λιπών και χοληστερόλης μπορεί να επηρεάσει τη λειτουργία της χολής

Για τους παραπάνω λόγους πρέπει να διατηρούμε ισορροπίες στην διατροφή μας για να έχουμε καλό και υγιεινό Πάσχα .

ΚΑΛΟ ΠΑΣΧΑ!

Έφη Δέδε

Κλινικός Διαιτολόγος - Διατροφολόγος, BSc

dede @ logodiatrofis.gr