24 Δεκεμβρίου 2013

Μελομακάρονο ή κουραμπιές; Ποιο παχαίνει περισσότερο;

Τα Χριστούγεννα βρίσκονται προ των πυλών και όπως κάθε χρόνο έτσι και φέτος τα μελομακάρονα και οι κουραμπιέδες θα στολίσουν το εορταστικό μας τραπέζι. Κάθε χρόνο αυτήν την εποχή οι διατροφολόγοι καλούμαστε να απαντήσουμε στο εξής ερώτημά σας: Μπορώ να φάω μελομακάρονα και κουραμπιέδες ενώ προσπαθώ να χάσω βάρος; Και αν ναι, τότε ποιο από τα δυο αυτά Χριστουγεννιάτικα γλυκίσματα είναι πιο υγιεινό;

Όσον αφορά το πρώτο ερώτημα, να τονίσουμε ότι τα γλυκά δεν απαγορεύονται από κανένα πρόγραμμα διατροφής και δεν υπάρχει λόγος να τα αποφεύγετε! Αρκεί, φυσικά, να καταναλώνονται με σύνεση και μέτρο και, ιδανικά, υπό τις συστάσεις του διατροφολόγου. Πάντα υπάρχει χώρος για μια γλυκιά «αμαρτία»!

Ποιο, όμως, να προτιμήσετε;

Θερμιδικά ένα μελομακάρονο 50 γραμμαρίων έχει περίπου 180 θερμίδες και 9,5γρ λίπους ενώ ένας κουραμπιές έχει περισσότερα λίπη και θερμίδες (ένα κομμάτι 50 γραμμαρίων περιέχει 230 θερμίδες και 13,5γρ λίπους περίπου). Το μελομακάρονο είναι όμως και πιο υγιεινό.

Αυτό που ισχυροποιεί τη θρεπτική αξία του μελομακάρονου είναι τα κύρια συστατικά παρασκευής του. Το μελομακάρονο έχει σαν κύρια συστατικά του το μέλι, το ελαιόλαδο και τα καρύδια, περιέχει δε και ξύσμα ή χυμό πορτοκαλιού, κανέλα και γαρίφαλο. Από την άλλη πλευρά, κύρια συστατικά στον κουραμπιέ είναι

η ζάχαρη και το βούτυρο, περιέχει δε και ποσότητα αμυγδάλου.

Αναλύοντας τα επιμέρους συστατικά που περιέχονται στα μελομακάρονα:

• Το ελαιόλαδο αποτελεί πολύ καλή πηγή αντιοξειδωτικών βιταμινών (κυρίως Ε) μονοακόρεστων λιπαρών, ουσίες που βοηθούν στην μείωση της LDL («κακής») και την διατήρηση των επιπέδων της HDL («καλής») χοληστερόλης στο αίμα.

• Τα καρύδια είναι πλούσια σε μέταλλα, βιταμίνες Β6 και Ε, καθώς και σε μονοακόρεστα και πολυακόρεστα ω-3 και ω-6 λιπαρά οξέα, γεγονός που τους προσδίδει σημαντική αντιοξειδωτική δράση.

• Το μέλι περιέχει βιταμίνες του συμπλέγματος Β και βοηθά στην καλή λειτουργία του νευρικού συστήματος καθώς και στις μεταβολικές λειτουργίες του οργανισμού.

• Τέλος, η κανέλα αποτελεί ένα εξαίρετο μπαχαρικό με υψηλή περιεκτικότητα σε αντιοξειδωτικά. Μάλιστα η κανέλα περιέχει και μικρή ποσότητα σιδήρου, η οποία έχει και μεγάλη βιοδιαθεσιμότητα ειδικά όταν συνδυάζεται με τη βιταμίνη C του ξύσματος πορτοκαλιού ή του χυμού πορτοκάλι.

Όσον αφορά τα συστατικά των κουραμπιέδων:

• Το βούτυρο είναι πλούσιο σε κορεσμένα λίπη τα οποία έρευνες έχουν δείξει ότι είναι βλαβερά για το καρδιαγγειακό σύστημα.

• Τα αμύγδαλα που εμπεριέχονται στον κουραμπιέ είναι πλούσια σε πολυακόρεστα λιπαρά, βιταμίνες και σίδηρο, αρκετά ευεργετικά για τον οργανισμό.

• Τέλος η ζάχαρη που αποτελεί φυσική πηγή υδατανθράκων δεν έχει καμιά θρεπτική αξία και δίνει μόνο «κενές» θερμίδες.

Συνεπώς, τα μελομακάρονα είναι αναμφίβολα η πιο υγιεινή επιλογή για να γλυκάνουμε τις γιορτινές ημέρες. Ακόμα, όμως, και αν οι κουραμπιέδες είναι το αγαπημένο σας γλύκισμα απολαύστε τους αλλά με μέτρο. Εναλλακτικά μπορείτε να δοκιμάσετε να φτιάξετε κουραμπιέδες με ελαιόλαδο και με αυτό τον τρόπο θα έχετε ένα πιο υγιεινό γλύκισμα!

Δείτε πρωτότυπες συνταγές για κουραμπιέδες εδώ και για μελομακάρονα εδώ.

Και σε αυτό το σημείο δημιουργείται το εξής ερώτημα που είναι δύσκολο να το απαντήσουμε. Μέχρι πόσα μελομακάρονα μπορούμε να τρώμε καθημερινά και σε ποια ώρα της μέρας;

Θα πρέπει πάντα να λαμβάνουμε υπόψη μας ότι το πόσο θα παχύνουμε εξαρτάται κατά βάση από το ποσό της συνολικής ενέργειας που θα προσλάβουμε. Έτσι, αν θέλουμε μετά το γεύμα μας να φάμε ένα γλυκό, ας φροντίσουμε να μη φάμε τόσο βαρύ κύριο γεύμα.

Αποφύγετε το στερεότυπο: «Δε θα φάω γλυκά φέτος». Όσο περισσότερο σκέφτεστε να αποφύγετε τα λαχταριστά χριστουγεννιάτικα γλυκίσματα, τόσο πιθανότερο είναι ότι θα καταλήξετε αγκαλιά με την πιατέλα. Αντί, λοιπόν, να θέσετε ως στόχο το αδύνατο μπορείτε να βάλετε έναν πιο ρεαλιστικό στόχο, ότι για παράδειγμα θα τρώτε ένα, το πολύ δύο, γλυκίσματα την ημέρα σε συνδυασμό με μια ισορροπημένη διατροφή, προλαμβάνοντας έτσι την πρόσληψη βάρους.

Καλές γιορτές σε όλους με αγάπη, υγεία και ευτυχία!

από Αλεξάνδρα Δαμβουνέλη

Πηγή:mama365.gr