

Πώς να προσθέσετε την ολική άλεση σε κάθε σας γεύμα

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Μπορεί η ολική άλεση να έχει... «πολυφορεθεί» τα τελευταία χρόνια σε σημείο που να ακούγεται σαν μόδα, η αλήθεια είναι, όμως, ότι τα οφέλη της είναι πολλά και πρέπει να μπει στη διατροφή σας όσο το δυνατόν περισσότερο.

Τα συμπεράσματα ερευνών τα τελευταία χρόνια έδειξαν να συμφωνούν όλα σε κάτι: οι επεξεργασμένες τροφές όπως το άσπρο ψωμί, το άσπρο ρύζι, τα άσπρα μακαρόνια κ.ο.κ. σχετίζονται με την αύξηση του ρυθμού της παχυσαρκίας, αλλά και με την εμφάνιση σακχαρώδους διαβήτη και υπερλιπιδαιμίας. Κι εδώ έρχεται η ολική άλεση να μας δώσει τη λύση.

Προϊόντα ολικής άλεσης θεωρούνται αυτά που παρασκευάζονται από μη αποφλοιωμένα δημητριακά, δηλαδή αλέθονται μαζί με το φλοιό τους και δίνουν προϊόντα με περισσότερες φυτικές ίνες, περισσότερες βιταμίνες και λιγότερες θερμίδες. Δείτε πώς να τα βάλετε στη διατροφή σας σε κάθε γεύμα, βελτιώνοντας τη σιλουέτα σας, αλλά και τις... εξετάσεις αίματος.

Πρωινό με ολική... γεύση

Μπορείτε κάλλιστα να απολαύσετε ένα πλούσιο και υγιεινό πρωινό χωρίς να χάσετε τίποτα σε γεύση, κάνοντας μερικές αντικαταστάσεις που θα φέρουν την

ολική άλεση περισσότερο στο τραπέζι σας και τη διατροφή σας. Πετάξτε το άσπρο ψωμί του τοστ και αντικαταστήστε το με μαύρο ψωμί ολικής άλεσης, φτιάχνοντας ένα γευστικό και ζουμερό τοστ με γαλοπούλα και άπαχο τυρί. Φροντίστε να κοιτάτε προσεκτικά τα δημητριακά που αγοράζετε για να εξασφαλίζετε ότι είναι ολικής άλεσης και ξεκινήστε την ημέρα σας με ένα μπολ με (κατά προτίμηση) ημιαποβουτυρωμένο γάλα. Αν προτιμάτε τα κουλούρια, πάρτε ένα κουλούρι Θεσσαλονίκης ολικής άλεσης, ανοίξτε το και προσθέστε του ντομάτα και άπαχο τυρί, γαλοπούλα κ.ο.κ. Μια ακόμη επιλογή είναι να αλείψετε σε 2 φρυγανιές ολικής άλεσης μέλι (χωρίς βούτυρο) και να τις συνοδέψετε με 1 φλιτζάνι τσάι ή φυσικό χυμό φρούτων.

Μεσημεριανό ολικής... επαναφοράς

Ακόμη και τη «δύσκολη» ώρα του μεσημεριανού, οι επιλογές γευμάτων με πρωταγωνίστρια την ολική άλεση είναι αρκετές. Βράστε μακαρόνια ολικής άλεσης και συνοδέψτε τα με σάλτσα ντομάτας, στην οποία μπορείτε να προσθέσετε για ακόμη περισσότερη γεύση τόνο ή γαρίδες, δίνοντάς τους λίγο άρωμα από καλοκαίρι και αντισταθμίζοντας την κάπως πιο ήπια γεύση και διαφορετική υφή των ζυμαρικών ολικής άλεσης. Αντίστοιχα κάντε το ίδιο και με το ρύζι: αγνοήστε το άσπρο που σας περιμένει στο ράφι και προτιμήστε το καστανό, το οποίο μπορείτε να μαγειρέψετε με λαχανικά όπως πιπεριές, μανιτάρια, καρότα, κολοκύθια κ.ο.κ. Μια έξυπνη, γρήγορη και χορταστική επιλογή είναι και η ομελέτα, την οποία μπορείτε να φτιάξετε με λαχανικά της αρεσκείας σας, 2-3 κουταλιές της σούπας αλεύρι ολικής άλεσης, 2 αβγά, ένα ποτήρι γάλα και λίγο Κρόκο Κοζάνης για έξτρα γεύση, άρωμα και αντιοξειδωτικές ιδιότητες.

Βραδινό ολικής έμπνευσης

Θυμάστε το καστανό ρύζι που βάλατε στο καλάθι σας αντί για το άσπρο. Μπορείτε κάλλιστα να το μετατρέψετε σε βραδινό με λίγο άπαχο γιαούρτι ή τυρί ή να το προσθέσετε στη σαλάτα σας με λίγη ρόκα, κομμάτια φρυγανιάς ολικής άλεσης αντί για κρουτόν, λίγη γαλοπούλα ή κοτόπουλο ή σολομό ψιλοκομμένα και ντρέσινγκ ελαιολάδου, λεμονιού και μουστάρδας. Μια επίσης καλή και χορταστική ιδέα για βραδινό είναι ο ντάκος ολικής άλεσης. Ακολουθήστε την κλασική διαδικασία, επιλέγοντας παξιμάδι ολικής άλεσης, στο οποίο αφού το βρέξετε, θα προσθέσετε ψιλοκομμένη ντομάτα, λίγο τυρί κότατζ, κάππαρη και φυσικά ελαιόλαδο, ρίγανη και ελάχιστο αλάτι. Καλή (ολική) όρεξη!

Πηγή: clickatlife.gr