



H

νηστεία αποτελεί μια περίοδο με ορισμένα ιδιαίτερα διατροφικά χαρακτηριστικά. Στα πλαίσια αυτά εντάσσεται και η επιλογή ενός γλυκού.

Ας δούμε λοιπόν παρακάτω το διατροφικό προφίλ κάποιων γλυκών αλλά πολύ υγιεινών διατροφικών επιλογών της νηστείας :

- Χαλβάς από ταχίνι

Αποτελεί μια πολύ καλή πηγή πρωτεΐνης, με υψηλή περιεκτικότητα σε απαραίτητα αμινοξέα. Από την άλλη, είναι ένα τρόφιμο πλούσιο σε λίπος, που ωστόσο αποτελείται κυρίως από μονοακόρεστα και πολυακόρεστα λιπαρά οξέα, τα λεγόμενα «καλά» λιπαρά, στα οποία έχουν αποδοθεί καρδιοπροστατευτικές ιδιότητες.

Περιέχει επίσης σημαντικές ποσότητες πολύτιμων μικροθρεπτικών συστατικών, όπως βιταμίνες του συμπλέγματος Β, και ιδιαίτερα θειαμίνη (Β1) και νιασίνη (Β3), οι οποίες είναι απαραίτητες για την καλή λειτουργία του οργανισμού, καθώς δρουν ως συνένζυμα σημαντικών μεταβολικών διεργασιών, αλλά και μετάλλων όπως ο φώσφορος, το μαγνήσιο, το ασβέστιο και ο σίδηρος. Ιδιαίτερα υψηλή είναι η περιεκτικότητά του και σε αντιοξειδωτικά συστατικά, όπως η βιταμίνη Ε, το σελήνιο και οι λιγνάνες, συστατικά που έχουν συσχετισθεί από μελέτες με την προστασία του οργανισμού από το οξειδωτικό στρες και τη μείωση του κινδύνου

εμφάνιση ασθενειών όπως τα καρδιαγγειακά νοσήματα και διάφορες μορφές καρκίνου.

Περνώντας στο θερμιδικό του περιεχόμενο, ο χαλβάς αποδίδει περίπου 550 θερμίδες ανά 100 γραμμάρια, ενώ αντίστοιχα ένα μικρό κομμάτι 30 γραμμαρίων (περίπου όσο ένα σπιρτόκουτο) μας προσφέρει γύρω στις 150-200 θερμίδες, ανάλογα με το είδος του προϊόντος, αν δηλαδή περιέχει ξηρούς καρπούς, μέλι ή επικάλυψη σοκολάτας.

- Χαλβάς από σιμιγδάλι και χαλβάς Φαρσάλων

Υπάρχουν όμως και δύο άλλα γνωστά είδη χαλβά: εκείνος που παρασκευάζεται από σιμιγδάλι και ο χαλβάς Φαρσάλων από νισεστέ, δηλαδή από άλευρα καλαμποκιού και άλλων αμυλούχων τροφίμων.

Εάν νομίζετε ότι επειδή έχουν το ίδιο όνομα θα έχουν και τα ίδια οφέλη, τότε κάνετε λάθος. Από τη στιγμή που τα βασικά συστατικά διαφέρουν, διαφέρει και η θρεπτική τους σύσταση, δηλαδή εκείνη που ορίζει την θρεπτική αξία του τροφίμου. Με άλλα λόγια, ο χαλβάς από ταχίνι είναι πολύ πιο πλούσιος σε δυο πολύ βασικά για την υγεία μικροστοιχεία, το ασβέστιο και τον σίδηρο.

Πιο συγκεκριμένα, σε ποσότητα 100 γρ χαλβά από ταχίνι περιέχονται περίπου 250 mg ασβεστίου και 5 mg σιδήρου ενώ αντίστοιχα, στην ίδια ποσότητα χαλβά από σιμιγδάλι και σε αυτόν των Φαρσάλων περιέχονται λιγότερα από 40 mg ασβεστίου και λιγότερα από 2 mg σιδήρου.

- Ταχίνι

Ουσιαστικά πρόκειται για τον πολτό του σουσαμιού, που παρασκευάζεται από αποφλοιωμένο ή αναποφλοιώτο σουσάμι κι έχει τη μορφή λιπαρής κρέμας. Πρόκειται για μια πολύ καλή φυτική πηγή πρωτεΐνης, καθώς είναι πλούσιο σε αμινοξέα όπως η μεθειονίνη, η λευκίνη, η αργινίνη και η τρυπτοφάνη.. Από την άλλη, η περιεκτικότητά του σε υδατάνθρακες είναι σχετικά χαμηλή, με το μεγαλύτερο μέρος να αποτελείται από φυτικές ίνες, γεγονός στο οποίο οφείλεται και ο χαμηλός γλυκαιμικός του δείκτης, που το καθιστά κατάλληλο προς κατανάλωση και από άτομα που απαιτείται να ελέγχουν τα επίπεδα σακχάρου στο αίμα, όπως οι διαβητικοί ασθενείς. Το ταχίνι είναι μια τροφή πλούσια σε λίπος, ωστόσο τα λιπαρά οξέα που περιέχει είναι κυρίως μονοακόρεστα και πολυακόρεστα, τα λεγόμενα «καλά» λιπαρά, που συμβάλλουν στη βελτίωση των επιπέδων λιπιδίων, ενώ έχει χαμηλή περιεκτικότητα σε κορεσμένα λιπαρά, τα οποία σχετίζονται με αυξημένο καρδιαγγειακό κίνδυνο. Όσον αφορά την περιεκτικότητά του σε μικροθρεπτικά συστατικά, το ταχίνι είναι πλούσια πηγή βιταμινών του συμπλέγματος Β, ιδιαίτερα θειαμίνης (Β1) και νιασίνης (Β3), οι οποίες είναι απαραίτητες για την καλή λειτουργία του οργανισμού, καθώς δρουν

ως συνένζυμα σημαντικών μεταβολικών διεργασιών. Επιπλέον, είναι καλή πηγή βιταμίνης E, η οποία δρα ως ισχυρό αντιοξειδωτικό προστατεύοντας τα κύτταρα από τη βλαβερή επίδραση των ελευθέρων ριζών. Οι αντιοξειδωτικές ιδιότητες του ταχινιού ενισχύονται και από την υψηλή περιεκτικότητά του σε σελήνιο και λιγνάνες, τη σεσαμίνη και τη σεσαμολίνη, συστατικά που έχουν συσχετισθεί από μελέτες με την προστασία του οργανισμού από το οξειδωτικό στρες.

Τέλος το ταχίни περιέχει και σημαντικές ποσότητες μετάλλων, όπως ο φώσφορος, το μαγνήσιο, το ασβέστιο και ο σίδηρος. Βέβαια, πέραν της θρεπτικής του αξίας, δε θα πρέπει να ξεχνάμε ότι πρόκειται για ένα τρόφιμο που είναι πλούσιο σε ενέργεια, με μία κουταλιά της σούπας να αποδίδει περίπου 90 θερμίδες. Επομένως, θα πρέπει να καταναλώνεται με προσοχή όσον αφορά την ποσότητα, προκειμένου να μην οδηγήσει σε αυξημένη πρόσληψη θερμίδων και ανεπιθύμητη αύξηση του βάρους. Επομένως, εντάξτε το ταχίни στο καθημερινό σας διαιτολόγιο, προσθέτοντας μια κουταλιά στις σαλάτες σας, στο ψωμί ή τη φρυγανιά στο πρωινό σας, ή με τη μορφή ενός μικρού κομματιού χαλβά, που μπορεί να αποτελέσει μια υγιεινή επιλογή γλυκού σνακ και προσφέρετε στον οργανισμό σας όλα τα οφέλη των πολύτιμων θρεπτικών συστατικών του.

- Μαύρη σοκολάτα

100 γραμμάρια, δηλαδή περίπου μια μεσαία σοκολάτα του εμπορίου, μας δίνουν περίπου 543 θερμίδες. Θα πρέπει να σημειωθεί ότι ανάλογα με την περιεκτικότητα σε κακάο διαφοροποιούνται ελαφρώς και οι θερμίδες από σοκολάτα σε σοκολάτα. Περιέχει υδατάνθρακες και απλά σάκχαρα. Περιέχει ακόμη απαραίτητα αμινοξέα όπως η τυροσίνη, η οποία σχετίζεται και με την καλύτερη διάθεση που μπορεί να έχουμε μετά την κατανάλωση λίγης σοκολάτας. Αν προσθέσουμε και ουσίες όπως η θειοβρωμίνη και η φαινυλαιθυλαμίνη, που επιδρούν θετικά στο νευρικό σύστημα, εξηγείται εν μέρει γιατί η σοκολάτα μπορεί σε πολλούς να προκαλεί εξάρτηση. Επίσης περιέχει λιπαρά, στην πλειοψηφία τους «κακά» κορεσμένα και λιγότερα μονοακόρεστα, καθώς επίσης και μέταλλα όπως το κάλιο και λίγο ασβέστιο.

Σημαντικό της πλεονέκτημα είναι ότι δεν έχει πολλή χοληστερίνη, μόλις 8 mg ανά 100 γρ. Περιέχει και καφεΐνη, περίπου όσο ένα φλιτζανάκι ελληνικός καφές. Ίσως όμως το πιο σημαντικό είναι ότι η μαύρη σοκολάτα έχει γίνει σήμερα αντικείμενο έντονου επιστημονικού ενδιαφέροντος λόγω της περιεκτικότητάς της σε αντιοξειδωτικές ουσίες, κυρίως πολυφαινόλες που βρίσκουμε και στο πράσινο τσάι, το κόκκινο κρασί κα., με θετικότερες επιδράσεις για την υγεία του οργανισμού.

- Σοκολατένιες ελίτσες

Το βασικό χαρακτηριστικό που μπορεί να έχει μια ελίτσα με σοκολάτα και της

προσδίδει ένα πιο υγιεινό διατροφικά χαρακτήρα σε σχέση με τη σκέτη σοκολάτα, είναι συνήθως ο ξηρός καρπός που περιέχει, είτε αυτός είναι αμύγδαλο είτε φουντούκι (που είναι οι πιο συνηθισμένοι ξηροί καρποί που συνήθως περιέχονται στις ελίτσες ή σε αντίστοιχα σοκολατοειδή τρόφιμα). Πολλές φορές μπορεί να περιέχουν μέχρι και 30 % ξηρό καρπό. Αυτό σημαίνει ότι το 1/3 της σοκολάτας έχει δώσει τη θέση του σε κάποιον ξηρό καρπό.

Γνωρίζουμε σήμερα ότι οι ξηροί καρποί αποτελούν εξαιρετικής θρεπτικής αξίας τρόφιμα, πλούσια σε βιταμίνες, μέταλλα, ιχνοστοιχεία, αντιοξειδωτικά συστατικά, φυτικές ίνες, απαραίτητα αμινοξέα κ.α.

- Γλυκό του κουταλιού

Μια εξαιρετική επιλογή γλυκού. Δεν περιέχει λιπαρά, παρά μόνο ζάχαρη (στο σιρόπι) και τα φυσικά σάκχαρα του φρούτο. Είναι πλούσιο σε φυτικές ίνες, ανάλογα πάντα με το φρούτο που θα χρησιμοποιήσουμε. Όσον αφορά τις βιταμίνες του, δεν θα μπορούσαμε να πούμε ότι περιέχει όσες και ένα ωμό φρούτο, καθώς η θερμική επεξεργασία του σίγουρα έχει μειώσει το περιεχόμενό του.

- Παστέλι

Το παστέλι αποτελεί ένα εξαιρετικά θρεπτικό τρόφιμο, καθώς ο συνδυασμός σουσαμιού με μέλι παρέχει μια σειρά από συστατικά, απαραίτητα για την καθημερινή λειτουργία του οργανισμού. Πρώτα από όλα μας δίνει ενέργεια, (χωρίς να λαμβάνουμε ζάχαρη) απαραίτητη για να αντεπεξέλθουμε στην καθημερινή σωματική και πνευματική μας δραστηριότητα. Η μοναδική όμως θρεπτική αξία του σουσαμιού δίνει στο παστέλι και άλλες ιδιότητες. Συγκεκριμένα, αναλύοντας τη σύστασή του βλέπουμε ότι έχει υψηλή περιεκτικότητά σε μονοακόρεστα και πολυακόρεστα λιπαρά οξέα, σε πρωτεΐνη υψηλής βιολογικής αξίας, σε βιταμίνη E, σε συνδυασμό με τη μειωμένη περιεκτικότητά του σε απλά σάκχαρα και κορεσμένο λίπος. Παράλληλα, λόγω του σουσαμιού, αποτελεί μια εξαιρετική πηγή ασβεστίου, από τις καλύτερες ανάμεσα στα φυτικής προέλευσης τρόφιμα.

Επίσης, περιέχει μεταλλικά άλατα και ιχνοστοιχεία όπως φώσφορο, μαγνήσιο, ψευδάργυρο και σελήνιο. Τα συστατικά αυτά αποτελούν πολύ σημαντικά στοιχεία του ανθρώπινου μεταβολισμού απαραίτητα για ποικίλες λειτουργίες, όπως η λειτουργικότητα των οστών και των μυών, οι αντιδράσεις μεταβολισμού. Ίσως όμως το σημαντικότερο συστατικό που έχει το παστέλι είναι τα αντιοξειδωτικά του.

Σήμερα γνωρίζουμε ότι στο παστέλι περιέχονται ισχυρά αντιοξειδωτικά στοιχεία οι λιγνάνες, οι οποίες παρέχουν μια ασπίδα προστασίας έναντι χρόνιων νοσημάτων φθοράς με υψηλή συχνότητα στο σύγχρονο πληθυσμό, όπως τα καρδιαγγειακά νοσήματα και ο σακχαρώδης διαβήτης.

Πηγή: neadiatrofis.gr