

## Έξυπνες διατροφικές επιλογές για να ελέγξετε



H. M.

Εβδομάδα είναι προ των πυλών. Και οι περισσότεροι από όσους δεν νήστεψαν την υπόλοιπη Μ. Σαρακοστή, έστω και εθιμοτυπικά τη Μ. Εβδομάδα θα νηστέψουν. Διατροφικά ένα σύνηθες πρόβλημα για τους περισσότερους ανθρώπους που νηστεύουν τουλάχιστον τη Μ. Εβδομάδα είναι ότι πεινάνε συνεχώς και καταφεύγουν σε συνεχές τσιμπολόγημα. Αυτό είναι κάτι που εξηγείται διατροφικά. Η απουσία τροφών που περιέχουν πρωτεΐνη, όπως τα γαλακτοκομικά, το κοτόπουλο, το κρέας, το ψάρι και η παρουσία κυρίως αμυλούχων, όπως τα λαδερά, το ρύζι, τα μακαρόνια, το ψωμί κ.α., έχει ως άμεσο αποτέλεσμα το να πεινάμε περισσότερο. Το ερώτημα λοιπόν είναι αν υπάρχει κάποιος τρόπος ή κάποια τρόφιμα που και είναι στο πνεύμα της νηστείας και μπορούν να μας χορτάσουν καλύτερα. Η απάντηση είναι ότι υπάρχουν.

Και ίσως η καλύτερη είναι κατά πρώτο λόγο τα θαλασσινά και κατά δεύτερο τα μανιτάρια. Τα θαλασσινά και τα μανιτάρια ψητά ή σοταρισμένα με λαχανικά και

κρασί (ακόμη και χωρίς λάδι σε ένα αντικολλητικό), θα πρέπει να είναι η συνοδεία σε ότι και αν φάτε το μεσημέρι και το βράδυ.

Λαχανικά, όσπρια, λαδερά, ρύζι, μακαρόνια, πατάτες βραστές, παξιμάδι θα πρέπει να έχουν ως συνοδευτικά μανιτάρια ή θαλασσινά (ακόμη και κονσέρβα). Παράλληλα, σνακ όπως οι ξηροί καρποί, το παστέλι, μπάρες δημητριακών, θα μπορούσαν να βοηθήσουν να ελέγξουμε καλύτερα το αίσθημα της πείνας μέσα στην ημέρα.

**Πηγή:** [neadiatrofis.gr](http://neadiatrofis.gr)