4 Φεβρουαρίου 2010

Τσικνοπέμπτη: οδηγός επιβίωσης στο πάρτι της χοληστερίνης

/ Γενικά Θέματα

Κοκορέτσι, εξοχικό ή παϊδάκια; Ποια είναι η πιο υγιεινή αλλά και πιο λαχταριστή επιλογή για το τραπέζι της Τσικνοπέμπτης; Οι ειδικοί συμβουλεύουν όσους θα βγουν για να τσικνίσουν να προσέξουν ιδιαίτερα τους συνδυασμούς που θα κάνουν στο τραπέζι, γιατί διαφορετικά η αποκριάτικη έξοδος μπορεί πολύ εύκολα να μετατραπεί σε πάρτι χοληστερίνης.
«Καλύτερο διατροφικά είναι όποιο κρέας έχει λιγότερο λίπος», λέει στα «ΝΕΑ» ο διαιτολόγος- διατροφολόγος στη Μονάδα Διατροφής του Ανθρώπου του Γεωπονικού Πανεπιστημίου κ. Γρηγόρης Ρίσβας. Ωστόσο οι φίλοι των ψητών, προσθέτει, πρέπει να γνωρίζουν πως όσο λιγότερο λίπος έχει το κρέας τόσο δυσκολότερα ψήνεται στα κάρβουνα. (περισσότερα...)