

1 Μαΐου 2016

Πασχαλινό τραπέζι: οδηγίες για να φάμε σωστά και απολαυστικά, χωρίς στερήσεις

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Μετά

τη μεγάλη νηστεία, έρχεται ένα τραπέζι με όλα τα καλά, αλλά και με πολλά λιπαρά και θερμίδες. Υπάρχουν, όμως, τρόποι να το απολαύσετε, χωρίς να επιβαρύνετε πολύ τον οργανισμό σας. Δείτε τι συστήνει η Διαιτολόγος-Διατροφολόγος, Μαρίνα Παπάζογλου.

Το πασχαλινό τραπέζι είναι το τραπέζι:

γύρω από το οποίο θα ανανεώσουμε και θα ενδυναμώσουμε τους δεσμούς μας με αγαπημένα πρόσωπα.

που μας θυμίζει την παιδική μας ηλικία, τότε που δεν υπήρχαν ευθύνες και άγχος, παρά μόνο ξεγνοιασιά και παιχνίδι.

που η παράδοση έχει γεμίσει με λαχταριστές συνταγές της πατρίδας μας, κατά τόπους διαφορετικές, ενώ δε λείπουν και οι επιρροές από ξένα ήθη και έθιμα.

που μας κάνει πιο κοινωνικούς, μιας που στο σύγχρονο τρόπο ζωής, δεν έχουμε πολλές ευκαιρίες για κοινωνικότητα.

Είναι απαραίτητο, όμως, να θέσουμε ένα στόχο όσον αφορά στο βάρος μας: μείωση, συντήρηση ή περιορισμένη αύξηση του βάρους μας; Η επιλογή μας πρέπει να βασίζεται στην πλήρη επίγνωση των επιθυμιών μας. Ο πιο ρεαλιστικός στόχος είναι να διατηρήσουμε το βάρος μας σταθερό, ώστε να μη νιώσουμε άγχος, τύψεις και απογοήτευση μετά τις γιορτές.

Πώς θα το πετύχουμε, όμως, αυτό όταν το κακό ξεκινά πριν καν τελειώσει η Θεία Λειτουργία; Οι περισσότεροι από εμάς, τσουγκρίζουμε αμέσως τα κόκκινα αυγά και μυρίζουμε τη μαγειρίτσα, ενώ πίτες, τυριά, κρασιά και τα συναφή είναι ήδη επάνω στο τραπέζι. Άλλοι πάλι, βάζουν και λίγο αρνάκι στο φούρνο αποβραδís, έτσι για την μυρωδιά... Και αν τελειώσουμε με τσουρέκια και κουλουράκια, τότε το πρώτο κιλό μάς έχει κλείσει το μάτι!

Την ημέρα δε της Αναστάσεως, συνήθως ξεκινάμε με ό,τι τελείωσε η προηγούμενη, δηλαδή τσουρέκια και κουλουράκια, ενώ τσιμπολογάμε λίγη πετσούλα ξεροψημένη από το αρνάκι που σουβλίζουμε, έως ότου είναι έτοιμο το κοκορέτσι και οι πρώτοι μεζέδες. Γλυκά, παγωτά και ξανά τσουρέκια αμέσως μετά το μεσημεριανό και το βράδυ όσο και την επόμενη ημέρα, πρέπει να φάμε τα περισσεύματα, γιατί «είναι αμαρτία να πεταχτούν»! Έτσι, ούτε λίγο, ούτε πολύ, φτάσαμε εύκολα το +4 στο δείκτη της ζυγαριάς.

Έτσι, λοιπόν, προς αποφυγή του κακού:



Πριν το τραπέζι

Δεν παραλείπουμε γεύματα μέσα στην ημέρα με τη λογική «θα φάω το βράδυ», κυρίως το πρωινό, που θεωρείται το σημαντικότερο γεύμα της ημέρας. Το πιθανότερο είναι η πείνα να μας οδηγήσει σε υπερβολές όταν φτάσουμε στο τραπέζι.

Ξεκινάμε το πρωινό μας γεύμα με ένα ποτήρι ημιαποβουτυρωμένο γάλα ή 2 κομμάτια μωζήθρα (σε μέγεθος σπιρτόκουτου) και μια φέτα τσουρέκι (χωρίς γέμιση) ή 1-2 κουλουράκια βουτύρου. Αντί αυτού, ένα καλιτσούνι ή 2 λυχναράκια. Μια απλή φέτα τσουρέκι (περίπου 70 γραμμάρια) αποδίδει περίπου 70 θερμίδες και είναι καλύτερη επιλογή από το κουλουράκι που αποδίδει περίπου 230 θερμίδες.

Εξοικονομούμε θερμίδες από τα υπόλοιπα γεύματα της ημέρας κάνοντας υγιεινότερες επιλογές.

Αποφεύγουμε το «τσιμπολόγημα» μεταξύ των γευμάτων και μετράμε ένα κομμάτι κοκορέτσι ίσο με 3 δάχτυλα έως ότου ετοιμαστεί το τραπέζι. Δεν ξεχνάμε να

τρώμε αργά!

Το βραδινό είναι καλό να είναι ελαφρύ, για να μην επιβαρύνουμε επιπλέον την λειτουργία του πεπτικού μας συστήματος και να μην επιφορτιστούμε με παραπανίσιες θερμίδες. Όπως, για παράδειγμα, μια σαλάτα με ένα αυγό και μια φέτα ψωμί ή 1 γιαούρτι με λίγα λιπαρά και κομμάτια φρέσκων φρούτων.

Περιορίζουμε τα γλυκά που αφθονούν στο σπίτι τις ημέρες αυτές και φροντίζουμε να τα φτιάξουμε μόνοι μας, όπου με λίγες τροποποιήσεις των συνταγών θα γίνουν σαφώς πιο υγιεινά.

Στο τραπέζι

Ένα πιάτο μαγειρίτσα, χωρίς ψωμί, και ίσως ένα αυγό είναι αρκετά για βράδυ, μιας και το συγκεκριμένο φαγητό είναι ιδιαιτέρως βαρύ, κυρίως για όσους έχουν νηστέψει το σαρανταήμερο ή έχουν πρόβλημα υπερχοληστερολαιμίας. Ας μην ξεχνάμε πως ένα ολόκληρο αυγό περιέχει το μέγιστο ποσό χοληστερίνης που μπορεί να πάρει ένας άνθρωπος σε μια μέρα. Μια καλή εναλλακτική λύση για το βράδυ της Ανάστασης είναι μια απλή κοτόσουπα ή μια σούπα από μοσχάρι και λαχανικά.

Προτιμούμε το κατσίκι από το αρνί, διότι έχει λιγότερα κορεσμένα λιπαρά, αν και είναι πιο σκληρό. Το αρνάκι γάλακτος (2 μηνών έως 1 έτους) είναι πιο πλούσιο σε λιπαρά. Το περισσότερο λίπος είναι κρυμμένο στους ιστούς και μας ξεγελά. Τα πιο άπαχα μέρη του ζώου είναι το μπούτι και η σέλα.

Γενικά, επιλέγουμε τα λιγότερα λιπαρά από τα κρεατικά που βρίσκονται στο τραπέζι. Κοτόπουλο ή κουνέλι, αντί μοσχάρι και μοσχάρι, αντί αρνί ή χοιρινό.

Αφαιρούμε το ορατό λίπος από το κρέας και μάλιστα πριν από το μαγείρεμα και με τον τρόπο αυτό γλιτώνουμε περίπου 50 θερμίδες ανά μερίδα και σημαντική πρόσληψη λίπους.

Χρησιμοποιούμε ρίγανη στην παρασκευή του κρέατος, καθώς μειώνει την παραγωγή των επικίνδυνων ουσιών -νιτροζαμίνες- που παράγονται στο κρέας και σχετίζονται με την καρκινογένεση. Επίσης, προτιμούμε το ψητό κρέας και όχι αυτό στα κάρβουνα, εξαιτίας της παραγωγής ακρυλαμιδίου, που παράγεται στην τσίκνα του κρέατος.

Αποφεύγουμε τις σάλτσες και τα κοκκινιστά, τις σαλάτες με πολλά λιπαρά (π.χ. ρώσικη) και δεν προσθέτουμε extra σάλτσες ή σος.

Επιλέγουμε να συνοδεύσουμε το πιάτο μας με όσο το δυνατόν λιγότερους υδατάνθρακες (πίτες, ψωμί, ρύζι, πατάτες).

Οι πατάτες που συνοδεύουν το κυρίως πιάτο, συνήθως, φροντίζουμε να είναι ψητές και όχι τηγανητές και μάλιστα κομμένες σε μεγάλα κομμάτια, γιατί έτσι απορροφούν λιγότερο λίπος.

Αποφεύγουμε τα κίτρινα τυριά και προτιμούμε τις light εκδοχές τους, κατίκι

Δομοκού ή cottage cheese ή ακόμα καλύτερα, ανάλατο ανθότυρο, κατσικίσιο τυρί ή μυζήθρα.

Πίνουμε νερό λίγη ώρα πριν το φαγητό, κάτι που θα μας δώσει την αίσθηση του κορεσμού. Καλό είναι να μην πίνουμε πολύ νερό κατά την διάρκεια του γεύματος ή αμέσως μετά γιατί αραιώνονται τα πεπτικά υγρά και δυσχεραίνεται η διαδικασία της πέψης.

Προτιμούμε ένα πιάτο μικρότερης διαμέτρου, ώστε να περιορίσουμε όσο είναι δυνατόν, την περιττή πρόσληψη θερμίδων.

Πριν από οτιδήποτε άλλο, βάζουμε στο πιάτο μας σαλάτα. Αφενός θα ελαττώσει τον διαθέσιμο χώρο για τα υπόλοιπα, αφετέρου θα μας περιορίσει την όρεξη

Αφού τελειώσουμε το γεύμα μας, «ξεφορτωνόμαστε» αμέσως το πιάτο από μπροστά μας. Αυτό θα μας αποτρέψει από το τσιμπολόγημα από τα περισσεύματα του τραπέζιού.

Για να συμπληρώσουμε το εορταστικό γεύμα της ημέρας, καλό είναι να αποφύγουμε τα λιπαρά γλυκά και να χρησιμοποιήσουμε ως επιδόρπιο φρέσκα ή αποξηραμένα φρούτα ή/και σταφίδες και γλυκά του κουταλιού

Ναι στο αλκοόλ, αλλά με μέτρο. Γιορτές είναι και σίγουρα θα πιούμε ένα ποτηράκι. Προσοχή, όμως, γιατί το αλκοόλ όχι μόνο προσφέρει «κενές» θερμίδες από άποψη θρεπτικών συστατικών, επιπλέον αυξάνει την όρεξη και μειώνει τις αντιστάσεις μας με αποτέλεσμα να τρώμε περισσότερο. Προτιμούμε 1-2 ποτήρια κρασί, αντί για οينوπνευματώδη ποτά. Ένα «τρικ» για να αποφύγουμε την υπερβολική κατανάλωση αλκοόλ είναι να πίνουμε συγχρόνως νερό. Έτσι, θα μετριάσουμε την πρόσληψη και συγχρόνως θα αποφύγουμε την αφυδάτωση που επιφέρει το οινόπνευμα.

Μαρίνα Παπάζογλου Διαιτολόγος-Διατροφολόγος

Πηγές: www.diatrofi.gr- clickatlife.gr