

9 Μαΐου 2016

Οδηγός διατροφής: Το πέρασμα από τη νηστεία στην υπερφαγία του Πάσχα

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Το

Πάσχα είναι μια περίοδος νηστείας, που συνοδεύεται από 1-2 ημέρες υπερφαγίας, με αρκετές «διατροφικές αμαρτίες», αλλά και έντονα γαστρεντερικά αλλά και

καρδιακά προβλήματα.

Λόγω αυτής της συνύπαρξης του υγιεινού αλλά και του «ανθυγιεινού» τρόπου διατροφής μέσα σε λίγες ημέρες, πρέπει να είμαστε πολύ προσεχτικοί με το τι, πότε και πώς θα φάμε αυτή την εβδομάδα, όπως αναφέρουν οι επιστήμονες στο www.praktoreio-Ygeias.gr.

Αμέσως μετά την Ανάσταση, η μαγειρίτσα ή μία άλλη σούπα αποτελούν το ενδιάμεσο διατροφικό στάδιο ανάμεσα στη νηστεία και τα φαγητά του Πάσχα. Ας μείνουμε στη μαγειρίτσα συνιστούν οι ειδικοί για το βράδυ της Ανάστασης. Μία μερίδα μαγειρίτσας μπορεί να μας δώσει μέχρι και 580 θερμίδες, αλλά με πολύ μεγάλη περιεκτικότητα σε χοληστερόλη. Το παραδοσιακό αυτό έδεσμα μπορεί να μαγειρευτεί μόνο με ασπράδι αυγού, να έχει περισσότερα λαχανικά, λιγότερα εντόσθια και ελάχιστο ελαιόλαδο. Μπορεί επίσης τα εντόσθια να έχουν αντικατασταθεί με μανιτάρια για μια ακόμα πιο υγιεινή επιλογή.

Το παραδοσιακό τραπέζι του ελληνικού Πάσχα περιλαμβάνει αρνί ή κατσίκι, που είναι δύο πηγές πρωτεΐνης υψηλής βιολογικής αξίας. Επειδή όμως είναι νεαρά ζώα, έχουν μεγάλη περιεκτικότητα σε πουρίνες, από τις οποίες παράγεται σημαντικό ποσοστό ουρικού οξέος. Τα 100 γραμμάρια άψητου κρέατος (αρνιού ή κατσικιού) δίνουν περίπου 370 θερμίδες, με μεγάλη όμως συμμετοχή σε αυτές από λίπος.

Τι πρέπει να ξέρουμε για τα κόκκινα αυγά; Κάθε αυγό, μέτριου μεγέθους μας δίνει περίπου 75-80 θερμίδες, 6 γραμμάρια πρωτεΐνης, 5 γραμμάρια λίπους και κυρίως 215-230 mg χοληστερίνης. Όμως σύμφωνα με όλα τα νεότερα στοιχεία η χοληστερίνη αυτή δεν είναι εκείνη που θα ανεβάσει απαραίτητα και τις δικές μας τιμές. Βέβαια αυτός δεν είναι λόγος να το παρακάνουμε.

Το κοκορέτσι με ή χωρίς το λίπος του ζώου, είναι μια διατροφική λιχουδιά στην οποία κάποιοι δεν μπορούν να αντισταθούν. Όμως πρέπει να γνωρίζουν ότι τυπικά η κατανάλωση του είναιαπαγορευμένη. Οι ειδικοί προειδοποιούν ότι μπορεί να είναι πιο υγιεινό αν γίνει μόνο με συκώτια, έντερα και βότανα της ελληνικής φύσης, όπως Θυμαρί κ.α

Αυτό που θα πρέπει να αποφεύγεται από τα εντόσθια είναι η σπλήνα, λένε και τονίζουν ότι θα πρέπει να είμαστε σχολαστικοί στη καθαριότητα τους. Να μην ξεχνάμε επίσης ότι ένα «πλήρες» κοκορέτσι είναι μια πολύ υψηλή πηγή χοληστερόλης και λίπους.

Το πασχαλινό τσουρέκι μπορεί να γίνει πιο υγιεινό αντικαθιστώντας τα πλήρη γαλακτοκομικά προϊόντα της συνταγής με ημίπαχα και βάζοντας λιγότερα αυγά.

Τα πασχαλινά κουλουράκια έχουν κατά μέσο όρο 180-200 θερμίδες ανά 50γρ. τροφίμου, ποσότητα που αντιστοιχεί σε ένα μετρίου μεγέθους κουλουράκι. Για να γίνουν πιο ελαφριά βάλτε ελαιόλαδο, αντί για αγελαδινό ή πρόβειο βούτυρο και αντικαταστήστε το λευκό αλεύρι της συνταγής με αλεύρι βρώμης ή αμυγδάλου το οποίο είναι χαμηλό σε σάκχαρα και κορεσμένα λίπη.

Παχύσαρκα άτομα, καθώς και άτομα που πάσχουν από σακχαρώδη διαβήτη, υψηλή χοληστερίνη ή άλλες διαταραχές των λιπιδίων του αίματος, καλό είναι να αποφεύγουν και τα δύο αυτά γλυκά ή να περιορίζονται σε μια μικρή ποσότητά τους και όχι συχνά.

Γενικότερα, η δυσπεψία και η υπεργλυκαιμία είναι δύο από τα σημαντικότερα προβλήματα που πρέπει να αποφύγουμε ώστε οι εορταστικές ημέρες να μη διαταράξουν την υγεία μας και τη γλυκαιμική ρύθμιση, ιδίως αν έχουμε σακχαρώδη διαβήτη.

Ακόμη, ενοχλήσεις της χολής είναι επίσης πιθανές, ιδιαίτερα σε άτομα με ιστορικό λιθίασης. Η μεγάλη συσσώρευση λίπους και κυρίως η παρουσία ποσοτήτων κορεσμένων λιπών και χοληστερόλης μπορεί να επηρεάσει τη λειτουργία της χολής.

Τέλος, οι καρδιοπαθείς αλλά και όσοι έχουν αυξημένους παράγοντες καρδιαγγειακού κινδύνου θα πρέπει να είναι διπλά προσεκτικοί με τη διατροφή τους το Πάσχα.

Πηγή: eleftherostypos.gr