

Κολατσιό - Γιατί είναι τόσο σημαντικό; Ιδέες για να είναι υγιεινό

Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός / Υγεία και ιατρικά θέματα



Γιατί είναι τόσο σημαντικό να μην ξεχνάμε να τρώμε κολατσιό; Τι μας προσφέρει; Πώς να επιλέξουμε το καλύτερο;



Οι περισσότεροι είμαστε καθημερινά πολλές ώρες εκτός σπιτιού λόγω δουλειάς και υποχρεώσεων. Συνεπώς, η κατανάλωση ενός θρεπτικού και ισορροπημένου δεκατιανού, του γνωστού μας κολατσιό, είναι πολύ σημαντική, καθώς μας εφοδιάζει με την απαραίτητη ενέργεια και τα θρεπτικά συστατικά που χρειάζονται για να αντεπεξέλθουμε στις ανάγκες της ημέρας, ενώ παράλληλα συμβάλλει στη βελτίωση της πνευματικής και σωματικής μας απόδοσης, αλλά και στη διαμόρφωση υγιεινών διατροφικών συνηθειών.

Το κολατσιό αποτελεί στην ουσία ένα σημαντικό ενδιάμεσο γεύμα, το οποίο έρχεται να καλύψει το κενό που δημιουργείται μεταξύ του πρωινού και του μεσημεριανού. Η καθημερινή κατανάλωση ενός ισορροπημένου κολατσιού, πέρα από τα μακροπρόθεσμα οφέλη, εφοδιάζει το σώμα με ενέργεια και γλυκόζη, που αποτελεί το «καύσιμο» του εγκεφάλου.

Έτσι, μπορούμε να παραμένουμε συγκεντρωμένοι, πνευματικά και σωματικά δραστήριοι κατά τη διάρκεια της υπόλοιπης ημέρας, βοηθώντας στην καλύτερη ρύθμιση των επιπέδων γλυκόζης στο αίμα, που αποτελεί το απαραίτητο «καύσιμο» για τη φυσιολογική λειτουργία του εγκεφάλου.

Παράλληλα, αποτρέπει την εμφάνιση κόπωσης ή υποτονικότητας. Στο σημείο αυτό θα πρέπει να σημειωθεί ότι ένα υγιεινό και ισορροπημένο κολατσιό μπορεί να

συμβάλλει και στην καλύτερη διαχείριση του σωματικού μας βάρους, αποτρέποντας από το ακατάστατο τσιμπολόγημα κατά τη διάρκεια της ημέρας.

Τι δείχνει επιστημονική μελέτη για το κολατσιό

Ακόμη, επιστημονικά στοιχεία δείχνουν ότι το κολατσιό μπορεί να αποτελέσει και μια σημαντική πηγή βιταμινών, μετάλλων και ιχνοστοιχείων, καλύπτοντας ένα σημαντικό ποσοστό των καθημερινών μας αναγκών.

Στοιχεία από την Πανελλαδική Μελέτη Διατροφής και Υγείας (ΠΑΜΕΔΥ), που εκπονήθηκε από το Τμήμα Επιστήμης Τροφίμων και Διατροφής του Ανθρώπου του Γεωπονικού Πανεπιστημίου Αθηνών, δείχνουν ότι ένα μεγάλο ποσοστό του ελληνικού πληθυσμού, όχι μόνο στους ενήλικους αλλά και στα παιδιά, δεν προσλαμβάνει τις απαραίτητες ποσότητες σε κάποιες βιταμίνες όπως η βιταμίνη D και το φυλλικό οξύ καθώς και μέταλλα και ιχνοστοιχεία όπως το ασβέστιο και ο σίδηρος.

Στον σίδηρο εντοπίστηκε χαμηλή πρόσληψη στο 35% του πληθυσμού, στο ασβέστιο στο 66%, στο φυλλικό οξύ στο 83%, ενώ στη βιταμίνη D το ποσοστό ανέρχεται στο 98%.

Ετοιμάστε το κολατσιό σας

Ο καλύτερος τρόπος για να διασφαλίζετε ένα υγιεινό και ισορροπημένο κολατσιό είναι να το προετοιμάζετε από το σπίτι. Ένα σωστό κολατσιό θα πρέπει να μας δίνει ενέργεια, άρα να περιέχει πηγές υδατανθράκων, όπως το ψωμί, ένα κουλούρι Θεσσαλονίκης κ.ά.

Το ψωμί που θα επιλέξουμε μπορεί να αποτελέσει μια σημαντική πηγή απαραίτητων βιταμινών.

Είναι το ιδανικό «όχημα» για την πρόσληψη θρεπτικών συστατικών και τα τελευταία χρόνια υπάρχουν στην αγορά πολλές και θρεπτικές επιλογές, όπως ψωμί για τوست, το οποίο αποτελεί πηγή σιδήρου, ασβεστίου, βιταμίνης D και φυλλικού οξέος, συμβάλλοντας έτσι στην καθημερινή πρόσληψη των απαραίτητων ποσοτήτων βιταμινών, μετάλλων και ιχνοστοιχείων, σε συνδυασμό με μια ισορροπημένη διατροφή.

Για αυτό είναι σημαντικό να γίνεται η σωστή επιλογή ψωμιού, ούτως ώστε είτε υπό μορφή ενός γλυκού ή αλμυρού σάντουιτς να προσλαμβάνετε πολλά και απαραίτητα θρεπτικά συστατικά μέσα από το κολατσιό σας. Αυτό να συνοδεύεται με μια πηγή πρωτεΐνης όπως το τυρί, η γαλοπούλα, το αυγό και μια πηγή καλών λιπαρών όπως το ταχίνι, το αβοκάντο, οι ελιές. Ολοκληρώστε το γεύμα σας με ένα φρέσκο φρούτο.

Ιδέες για ένα σπιτικό, υγιεινό κολατσιό

- Τοστ ή σάντουιτς με άπαχο τυρί, γαλοπούλα και λαχανικά.
- Σάντουιτς με άπαχο τυρί και αυγό βραστό και λαχανικά.
- Σάντουιτς με πάστα ελιάς, φέτα και ντομάτα.
- Γλυκό σάντουιτς με ταχίνι και μέλι.
- Γλυκό σάντουιτς με φιστικοβούτυρο και μέλι ή μαρμελάδα.
- Κουλούρι Θεσσαλονίκης με 1 μικρό κομμάτι τυρί ή αυγό βραστό.
- Ένα κομμάτι σπιτική πίτα (χορτόπιτα, σπανακόπιτα, κολοκυθόπιτα, τυρόπιτα).
- Ένα μικρό παστέλι.
- Γιαούρτι (λευκό) με φρέσκα φρούτα και δημητριακά ολικής άλεσης.

Extra tips:

- Προτιμήστε ψωμί για τοστ ή σάντουιτς πλούσιο σε θρεπτικά συστατικά όπως ο σίδηρος, το φυλλικό, το ασβέστιο και η βιταμίνη D.
- Όταν φτιάχνετε πίτες επιλέξτε αλεύρι ολικής άλεσης ώστε να ενισχύσετε την πρόσληψη φυτικών ινών.
- Επιλέξτε τυριά χαμηλών λιπαρών.
- Συνοδεύστε το κολατσιό με ένα φρούτο εποχής καθημερινά και προτιμήστε ολόκληρα φρούτα έναντι χυμών.

Ευχαριστούμε για τη συνεργασία τον κ. Χάρη Γεωργακάκη, κλινικό διαιτολόγο-διατροφολόγο, MSc στην κλινική διατροφή, αντιπρόεδρο του Ελληνικού Ιδρύματος Καρδιαγγειακής Υγείας και Διατροφής.

Πηγή: vita.gr