



✉ ΧΡΗΣΤΟΣ ΛΕΩΝ ΒΛΑΧΟΣ
ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΟΣ - ΔΙΑΤΡΟΦΟΛΟΓΟΣ
✉ blaxosxr@gmail.com

Οὐκ ἂν ΥΠΕΡ-λάβοις παρά τοῦ οβελία!!!



Έσπησε βαρεθεί να ακινητώ και να διαβάζουμε για προ- και κυρίως μετά-πασχαλινές δίαιτες, γράμμαι εννοεί για τις διατροφικές «αποδοσίες» της Κυριακής του Πάσχα.

Οι περισσότερες από αυτές ακολουθούν ένα συγκεκριμένο μοτίβο του τύπου: Δευτέρα πρωί φρυγανιά, μεσημέρι γιαούρτι φάλαινας, βράδυ όσο μάνγκο θές κλπ! Λαε που οι περισσότεροι έχουν γίνει και τρομερά δύσπιστοι με τις δίαιτες των "πρωινάδικων" τύπου Ατκινς κ.λπ., οι οποίες κρίνονται από μη αποδοτικές έως επικίνδυνες. Ακολουθώντας μικρές διατροφικές συμβουλές δεν θα χρειαστεί να θέσετε τον οργανισμό σας σ' αυτό τον "κίνδυνο" στην προσπάθειά σας να χάσετε τα κιλά των γιορτών. Λίγες μέρες απομένουν για να μεταβούμε, από τα όσπρια, τα λαδερά, τις πατάτες και το «κοφτό» της νηστείας, στη μαγειρέτσα, στο αρνί, στο κοκορέτσι

και στα αυγά της λαμπής. Δηλαδή, από μία περίοδο νηστείας, ετοιμαζόμαστε για λουκουλλεία γεύματα και πασχαλινά εδέσματα. Σίγουρα ακούγεται δελεαστικό, ας το σκεφτούμε όμως συνολικά! Η **μαγειρέτσα**, κλασική και σε παραλλαγές, είναι ένας από τους «βασικούς παίχτες» το βράδυ της Ανάστασης. Πρόκειται για μια μορφή σούπας, που πολύ σοφά οι παλιοί είχαν βάλει το βράδυ του Σαββάτου. Με τον τρόπο αυτό προετοιμάζαν το στομάχι τους έτσι ώστε να μπορέσει να δεχτεί πιο ομαλά τα «ξερά» και στεγνά κρέατα της επόμενης μέρας. Μαγειρεύοντας δηλαδή κρεατοσκευάσματα σε υγρή μορφή, στόχευαν στη δημιουργία του κατάλληλου γαστρικού υποστρώματος. Από την άλλη μεριά, όντας ένα φαγητό πλούσιο σε κορεσμένο λίπος και χοληστερόλη, που συνδέονται με αυξημένο κίνδυνο καρδιαγγειακών νοσημάτων, ➤



θα πρέπει να δοθεί ιδιαίτερη προσοχή στην κατανάλωσή της. Το σωστό είναι να καταναλωθεί ένα μικρό **σνακ** συνοδευόμενο από κάποιο φρούτο, μία με δύο ώρες πριν την Ανάσταση, έτσι ώστε να ελαττωθεί το αίσθημα της πείνας και να είστε σε θέση να ελέγξετε καλύτερα την ποσότητα που θα καταναλώσετε. Προτιμότερο θα ήταν να αποφευχθεί ο συνδυασμός της με αυγό γιατί η πέψη θα γίνει ακόμα πιο δύσκολη. Τέλος, δεν θα πρέπει να παραλειφθεί η σαλάτα με την οποία καλό θα ήταν να ξεκινήσετε το γεύμα σας. Το πρωί της Κυριακής είναι καλό να πάρετε **πρωινό**, αλλά όχι πολύ πλούσιο. Γάλα με δημητριακά ή μικρή ποσότητα από τα πασχαλινά κολουράκια ή τσουρέκι μαζί με ένα φρούτο μπορεί να σας χορτάσει μέχρι το μεσημέρι. Στο **γεύμα** καλό είναι να αποφύγετε το συνεχές τσιμπολόγημα, και να γεμίσετε ένα πιάτο με λογική ποσότητα από τα παραδοσιακά φαγητά. Τρόφιμα όπως η πατάτα, το ρύζι και το ψωμί πρέπει να κατέχουν σημαντική θέση στο πιάτο σας, αφού είναι σημαντική πηγή ενέργειας και παράλληλα λιγότερο παχυντικά από τα λιπαρά κρέατα της ημέρας.

Θυμηθείτε: μεγάλη κατανάλωση **σαλάτας** οδηγεί σε μείωση της κατανάλωσης παχυντικών εδεσμάτων. Συνοδέψτε το γεύμα σας με **κρασί** -κόκκινο ή λευκό-, εφόσον οι φαινολικές ενώσεις που περιέχει προάγουν την υγεία μας. Σε κάθε περίπτωση το αλκοόλ πρέπει να καταναλώνεται με φειδώ. Τέλος, το **βραδινό** μπορεί να είναι είτε μια σαλάτα εποχής με ψωμί και ένα αυγό, είτε μια μερίδα χορτόσουπα, είτε ένα γιαούρτι με ξηρούς καρπούς και αποξηραμένα φρούτα, το οποίο λόγω της ειδικής του σύνθεσης θα διευκολύνει την διαδικασία της πέψης και θα ξεκουράσει το στομάχι σας. «Μέτρο - ποικιλία - ισορροπία» και για το πασχαλινό τραπέζι λοιπόν, ώστε να διασκεδάσουμε χωρίς να βαρυστομαχιάσουμε! ■

Καλό Πάσχα!