

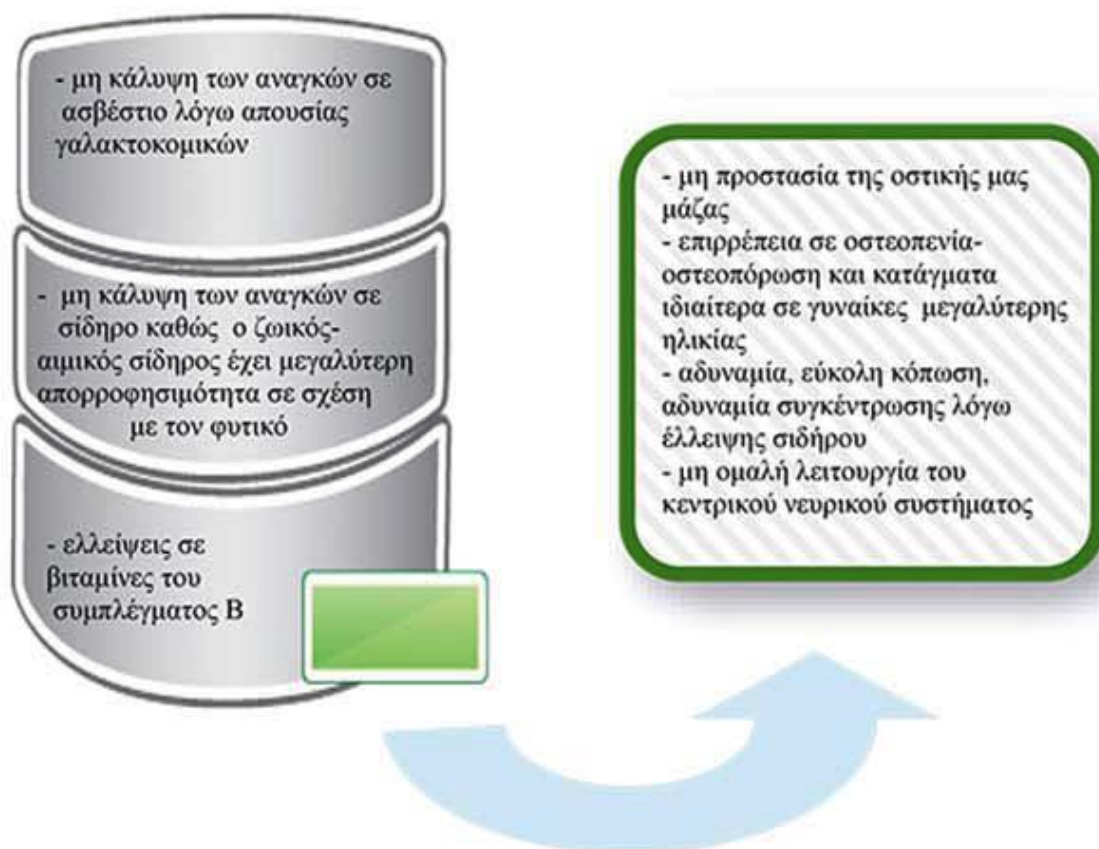
Συμβουλές για το Πασχαλινό τραπέζι!

Η περίοδος της νηστείας χαρακτηρίζεται ως μία περίοδος ψυχικής ανάτασης. Ωστόσο δεν μπορούμε να παραβλέψουμε την σωματική της διάσταση καθώς περιλαμβάνει την αποχή από την κατανάλωση κρέατος, αυγού, γαλακτοκομικών, ψαριού και ελαιόλαδου (τα δύο τελευταία σε συγκεκριμένες ημέρες). Μήπως όμως αυτές οι διατροφικές ελλείψεις και οι αποκλεισμοί στις ομάδες τροφίμων την καθιστούν λιγότερο θρεπτική; Αξίζει να κάνουμε έναν σύντομο "διατροφικό" απολογισμό με τα συν και τα πλην της εφαρμογής της στην πράξη.



Source: <https://www.logodiatrofis.gr/ti-proseksoume-pasxalino-trapezi>

Συμβουλές για το Πασχαλινό τραπέζι!



Αν όμως ωφεληθούμε από τις θετικές επιδράσεις της νηστείας στον οργανισμό μας και με κατάλληλους διαιτητικούς χειρισμούς προσπαθήσουμε να αποτρέψουμε τις ελλείψεις θα είμαστε όλοι από την μεριά μας ευχαριστημένοι.

Έτσι λοιπόν αξίζει να επισημάνουμε τις πηγές εκείνων των θρεπτικών συστατικών που αν δεν το προσέξουμε ενδέχεται να "χάσουμε" με την εφαρμογή μιας νηστίσιμης δίαιτας.

Source: <https://www.logodiatrofis.gr/ti-proseksoume-pasxalino-trapezi>



Συμβουλές για το Πασχαλινό τραπέζι!



Τι να προσέξουμε στο πασχαλινό τραπέζι

- ✓ **Τον οβελία:** Τα 100 γραμμάρια άψητου κρέατος (αρνιού ή κατσικιού) δίνουν περίπου 370 θερμίδες, με μεγάλη όμως συμμετοχή σε αυτές από λίπος. Είναι και τα δύο πηγές πρωτεΐνης υψηλής βιολογικής αξίας, αλλά και βιταμινών (κυρίως B), σιδήρου και φωσφόρου. Επειδή όμως είναι νεαρά ζώα έχουν μεγάλη περιεκτικότητα σε πουρίνες, από τις οποίες παράγεται ποσοστό του ουρικού οξέος, το οποίο προκαλεί την «ουρική αρθρίτιδα».
- ✓ **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.

Source: <https://www.logodiatrofis.gr/ti-proseksoume-pasxalino-trapezi>

Συμβουλές για το Πασχαλινό τραπέζι!

- ✓ **Το πασχαλινό τσουρέκι:** Είναι επίσης πηγή υδατανθράκων και λίπους. Τα 70 γραμμάρια δίνουν 68 θερμίδες, με 44 γραμμάρια υδατανθράκων και 74 χιλιοστόγραμμα χοληστερίνης.



- ✓ **Τη μαγειρίτσα:** Η σούπα αυτή περιλαμβάνει εντόσθια και συκωταριά, φρέσκα κρεμμυδάκια και κρεμμύδια, ρύζι, αυγά, άνηθο και ελαιόλαδο. Μία μερίδα μαγειρίτσας μπορεί να μας δώσει μέχρι και 580 θερμίδες, αλλά με πολύ μεγάλη περιεκτικότητα σε χοληστερόλη. Η χρησιμοποίηση μόνο των ασπραδιών και όχι ολόκληρου του κρόκου, ή μόνο ενός κρόκου μπορεί σαφώς να μειώσει αυτή την ποσότητα (κατά 213 χιλιοστόγραμμα ανά κρόκο).
- ✓ **Συκώτια και εντόσθια:** Είναι ασφαλώς το πιο κρίσιμο διατροφικό κομμάτι του παραδοσιακού πασχαλινού τραπέζιου, μια και είναι πολύ υψηλές πηγές χοληστερόλης και λίπους τα πασχαλινά κουλούρια: 60 γραμμάρια δίνουν περίπου 230 θερμίδες με 43 γραμμάρια υδατάνθρακες και 61 mg χοληστερίνη.

Πάσχα και Προβλήματα Υγείας

Η δυσπεψία είναι ίσως από τα πρώτα προβλήματα που πολλοί από εμάς θα νιώσουμε. Άτομα με προβλήματα στομάχου όπως έλκος ή ιστορικό γαστρίτιδας μπορούν επίσης να βρουν εξαιρετικά δύσκολο να πέμψουν τις παραδοσιακές τροφές του πασχαλινού τραπέζιου. Η περιεκτικότητα σε πουρίνες των νεαρών ζώων που τρώμε στον πασχαλινό οβελία δημιουργεί προβλήματα σε άτομα με υψηλές τιμές ουρικού οξέος. Τέλος 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. Για τους παραπάνω λόγους πρέπει να διατηρούμε ισορροπίες στην διατροφή μας για να έχουμε καλό και υγιεινό Πάσχα.

Source: <https://www.logodiatrofis.gr/ti-proseksoume-pasxalino-trapezi>

Με τη συνεργασία του κλινικού διατροφολόγου Δημήτρη Γρηγοράκη

