

ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΝΟΕΜΒΡΙΟΣ

Δευτέρα 3 Ψαρόσουπα με ρύζι, καροτάκια βραστά, μωσαϊκό Ενέργεια (kcal): 607 CHO (g): 62 PRO (g): 28 Fat (g): 20 Fiber (g): 8	Τρίτη 4 Μακαρόνια ναπολιτέν, λάχανο-καρότο, φρούτο Ενέργεια (kcal): 385 CHO (g): 58 PRO (g): 14 Fat (g): 14 Fiber (g): 10	Τετάρτη 5 Φασολάκια λαδερά, τυρί φέτα, φρούτο Ενέργεια (kcal): 287 CHO (g): 33 PRO (g): 5 Fat (g): 19 Fiber (g): 10	Πέμπτη 6 Κεφτεδάκια φούρνου, ρύζι πιλάφι, σαλάτα πράσινη με αβοκάντο, φρούτο Ενέργεια (kcal): 414 CHO (g): 58 PRO (g): 27 Fat (g): 9 Fiber (g): 7	Παρασκευή 7 Φακές, σαλάτα κρητική, Φρούτο Ενέργεια (kcal): 536 CHO (g): 73 PRO (g): 25 Fat (g): 18 Fiber (g): 20
10 Πίτσα με λαχανικά, σαλάτα πράσινη με καλαμπόκι, φρούτο Ενέργεια (kcal): 410 CHO (g): 56 PRO (g): 12 Fat (g): 15 Fiber (g): 7	11 Αρακάς με πατάτες, τυρόπιτα, φρούτο Ενέργεια (kcal): 460 CHO (g): 64 PRO (g): 14 Fat (g): 16 Fiber (g): 13	12 Κοτόπουλο στον φούρνο, πλιγούρι, ντοματίνια & κασέρι, φρούτο Ενέργεια (kcal): 424 CHO (g): 36 PRO (g): 30 Fat (g): 19 Fiber (g): 5	13 Μακαρόνια με κιμά, σαλάτα πράσινη, φρούτο Ενέργεια (kcal): 424 CHO (g): 60 PRO (g): 15 Fat (g): 12 Fiber (g): 9	14 Φασολάδα, σπανακοπιτάκι, φρούτο Ενέργεια (kcal): 406 CHO (g): 53 PRO (g): 14 Fat (g): 14 Fiber (g): 6
17 Εορτασμός 17^{ης} Νοεμβρίου Ενέργεια (kcal): CHO (g): PRO (g): Fat (g): Fiber (g):	18 Χοιρινό στον φούρνο, πατάτες, αγγούρι & καρότο, φρούτο Ενέργεια (kcal): 430 CHO (g): 31 PRO (g): 22 Fat (g): 20 Fiber (g): 9	19 Μοσχαράκι λεμονάτο, ρύζι, σαλάτα πράσινη, φρούτο Ενέργεια (kcal): 443 CHO (g): 42 PRO (g): 28 Fat (g): 19 Fiber (g): 6	20 Φακές, σαλάτα με ντάκο, φρούτο Ενέργεια (kcal): 536 CHO (g): 73 PRO (g): 25 Fat (g): 18 Fiber (g): 20	21 Φασολάκια, τυρί φέτα, κεκάκι με μαύρη σοκολάτα Ενέργεια (kcal): 492 CHO (g): 55 PRO (g): 8 Fat (g): 30 Fiber (g): 11
24 Μπιφτέκια κοτόπουλο, ρύζι, λάχανο-καρότο, φρούτο Ενέργεια (kcal): 361 CHO (g): 55 PRO (g): 26 Fat (g): 4 Fiber (g): 4	25 Σούπα λαχανικών, τυρόψωμο, φρούτο Ενέργεια (kcal): 300 CHO (g): 36 PRO (g): 6 Fat (g): 16 Fiber (g): 15	26 Ψάρι φούρνου, πλιγούρι, μπρόκολο, φρούτο Ενέργεια (kcal): 494 CHO (g): 60 PRO (g): 12 Fat (g): 17 Fiber (g): 10	27 Thanksgiving Γαλοπούλα ψητή, πατάτες & γλυκοπατάτες, καλαμπόκι, μηλόπιτα Ενέργεια (kcal): 697 CHO (g): 86 PRO (g): 30 Fat (g): 26 Fiber (g): 2	28 Σπανακόρυζο, τυροπιτάκι κουρού, φρούτο Ενέργεια (kcal): 367 CHO (g): 48 PRO (g): 5 Fat (g): 19 Fiber (g): 10

ΤΟ ΑΛΑΤΙ ΣΤΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΜΑΣ

Ποια είναι η σημασία του αλατιού και πού βοηθάει;

Το αλάτι (χλωριούχο νάτριο) είναι ένα βασικό συστατικό για τη σωστή λειτουργία του οργανισμού.

Συμβάλλει:

- Στη ρύθμιση της ισορροπίας υγρών στο σώμα.
- Στη μετάδοση των νευρικών ερεθισμάτων.
- Στη σωστή λειτουργία των μυών, συμπεριλαμβανομένης της καρδιάς.
- Στη λειτουργία του θυρεοειδούς αδένος (χάρη στο ιώδιο που περιέχει)

Μικρές ποσότητες αλατιού είναι απαραίτητες, αλλά η υπερβολική κατανάλωση μπορεί να είναι επιβλαβής.

Πότε το αλάτι γίνεται επικίνδυνο;

- Ο μεγαλύτερος κίνδυνος από το υπερβολικό αλάτι είναι η αύξηση της αρτηριακής πίεσης του αίματος. Ωστόσο, όλοι οι άνθρωποι δεν είναι εξίσου ευαίσθητοι στο αλάτι που καταναλώνουν.
- Στη χώρα μας η υπέρταση είναι ένα από τα σοβαρότερα προβλήματα υγείας. Στην υπέρταση συμβάλει σημαντικά και η παχυσαρκία και το πρόβλημα φαίνεται να ξεκινά από την παιδική ηλικία.
- Οι σοβαρότερες συνέπειες της υπέρτασης είναι τα εγκεφαλικά επεισόδια και το έμφραγμα της καρδιάς, γι' αυτό απαιτείται η μέτρηση της αρτηριακής πίεσης από τη βρεφική ηλικία.
- Η μεγάλη ποσότητα αλατιού προκαλεί κατακράτηση υγρών και πρήξιμο.

Οι διατροφικές συστάσεις προτείνουν να περιορίζεται η πρόσληψη νατρίου στα 2.400 mg ημερησίως (περίπου 1 κουταλάκι του γλυκού αλάτι). Για άτομα με υπέρταση ή άλλους παράγοντες κινδύνου, η συνιστώμενη ποσότητα είναι ακόμη χαμηλότερη (1.500 mg).

Πρακτικές συμβουλές και εναλλακτικές για να μειώσετε την πρόσληψη αλατιού:

- Περιορίστε τα επεξεργασμένα τρόφιμα (πατατάκια, κονσέρβες, αλλαντικά).
- Εκτός από το επιτραπέζιο αλάτι, το νάτριο βρίσκεται «κρυμμένο» και σε άλλα τρόφιμα ιδιαίτερα στα συντηρημένα, σε σάλτσες, τουρσί, σόδα φαγητού, αναψυκτικά, τυριά, κρεατικά κλπ.
- Δοκιμάστε μπαχαρικά, μυρωδικά και λεμόνι για να δώσετε γεύση στα φαγητά σας.
- Χρησιμοποιήστε θαλασσινό αλάτι ή ανθό αλατιού με μέτρο, καθώς έχουν πιο έντονη γεύση.
- Διαβάστε τις ετικέτες των προϊόντων για να εντοπίζετε την περιεκτικότητα σε νάτριο.
- Μαγειρέψτε στο σπίτι, ελέγχοντας την ποσότητα αλατιού που προσθέτετε.
- Σε αντίθεση με το νάτριο, το κάλιο ελαττώνει την αρτηριακή πίεση. Το συστατικό αυτό βρίσκεται σε μεγάλες ποσότητες σε φρούτα και λαχανικά. (πχ. Πατάτες, φασόλια μαυρομάτικα, λάχανο, μπάμιες, μπανάνα, πεπόνι, καρπούζι κλπ.)
- Λιγότερο αλάτι στο τραπέζι ή και καθόλου
- Η σταδιακή μείωση του αλατιού στη διατροφή επιτρέπει στους γευστικούς κάλυκες να προσαρμοστούν, με αποτέλεσμα να απολαμβάνετε τις φυσικές γεύσεις των τροφών περισσότερο.

Δημητριάδου Κλειώ
Κλινική διαιτολόγος-διατροφολόγος, Msc Eating Psychology Coaching
<https://www.coachmydiet.gr>