

ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΙΟΥΝΙΟΣ

Δευτέρα

Τρίτη

Τετάρτη

Πέμπτη

Παρασκευή

1

- Μπιφτέκια μοσχαρίσια στον φούρνο με πατάτες, σαλάτα χωριάτικη
- Φρούτο

2

- Μακαρόνια ναπολιτέν, τυρί τριμμένο, σαλάτα πράσινη
- Φρούτο

3

- Αρακάς λαδερός, τυρί φέτα
- Φρούτο

6

- Πέννες ολικής με κόκκινη σάλτσα & φρέσκο βασιλικό, τυρί τριμμένο, πράσινη σαλάτα με καρότο & σάλτσα πορτοκαλιού
- Φρούτο

7

- Ψαροκροκέτες φούρνου, βραστά λαχανικά
- Φρούτο

8

- Παστίτσιο, σαλάτα πράσινη
- Φρούτο

9

- Φακές, ντάκος
- Φρούτο

10

- Κοτόπουλο φούρνου, πατάτες με σάλτσα μουστάρδας, τοματίνια-αγγούρι
- Φρούτο

13

ΑΡΓΙΑ

14

- Πίτσα μαργαρίτα, σαλάτα του Καίσαρα
- Παγωτό

15

- Μακαρόνια με κιμά, τυρί τριμμένο, σαλάτα πράσινη
- Φρούτο

Διατροφή κατά του άγχους

Έλενα Παραβάντη Hargitt, RDN Κλινικός Διαιτολόγος/Διατροφολόγος - Συγγραφέας

Τον περασμένο μήνα μιλήσαμε για διατροφικές συνήθειες που μπορούν να μας βοηθήσουν κατά τη διάρκεια των εξετάσεων, μαζί όμως με τις εξετάσεις έρχεται και το άγχος, και όχι μόνο των παιδιών αλλά και των γονιών. Νέες έρευνες μας δείχνουν ότι η διατροφή μπορεί να μας βοηθήσει να έχουμε λιγότερο άγχος. Η σωστή διατροφή μπορεί να προστατεύσει τον εγκέφαλο και να επηρεάσει τον τρόπο με τον οποίο αντιδρούμε στο στρες.

1. Ολικής αλέσεως ζυμαρικά και ψωμί

Οι αμυλώδης τροφές όπως τα ζυμαρικά και το ψωμί θεωρούνται τροφές που ηρεμούν αρκεί να μην είναι ιδιαίτερα επεξεργασμένα όπως το λευκό ψωμί, κρακεράκια, μπισκότα κτλ. Τα ολικής αλέσεως προϊόντα όχι μόνο κάνουν καλό και χορταίνουν περισσότερο, προωθούν και την παραγωγή σεροτονίνης, μια ουσία που μας δίνει το αίσθημα ευφορίας. Μπορείτε να εντάξετε στη διατροφή των παιδιών ολικής αλέσεως ψωμί, μακαρόνια αλλά και αναποφλοιωτο καστανό ρύζι.

2. Πράσινα λαχανικά

Το σπανάκι και άλλα φυλλώδη πράσινα λαχανικά, είναι πλούσια στις βιταμίνες του συμπλέγματος Β, μια ομάδα βιταμινών που ηρεμεί και προστατεύει από την κατάθλιψη. Άλλες επιλογές είναι το μπρόκολο, χόρτα, σπαραγγια και φασολάκια.

3. Ξηροί Καρποί

Οι ξηροί καρποί καταρχήν κόβουν την πείνα ανάμεσα στα γεύματα που και αυτή η πείνα μπορεί να είναι και πηγή άγχους. Επιπλέον περιέχουν υψηλές ποσότητες βιταμινών Β και μαγνήσιο, μέταλλο που επίσης συμβάλει στη παραγωγή σεροτονίνης.

4. Εσπεριδοειδή και μούρα

Φρούτα όπως πορτοκάλια, ακτινίδια και φράουλες είναι άριστες πηγές βιταμίνης C, που φαίνεται να παίζει θετικό ρόλο. Έρευνες δείχνουν ότι άτομα που είχαν υψηλά επίπεδα βιταμίνης C δεν παρουσιάζουν τα αναμενόμενα συμπτώματα άγχους (σωματικά και ψυχολογικά) όταν εκτίθενται σε δύσκολες καταστάσεις. Λαμβάνουμε τη βιταμίνη καταναλώνοντας τουλάχιστον 3 φρούτα την ημέρα.

Ζάχαρη: Τα είδη ζάχαρης και η διατροφική αξία τους

Έλενα Παραβάντη Hargitt, RDN Κλινικός Διαιτολόγος/Διατροφολόγος - Συγγραφέας

Η ζάχαρη είναι ένα συστατικό το οποίο βρίσκεται σε αρκετά τρόφιμα. Αν και δεν έχει κάποια διατροφική αξία (αντιθέτως έχει αρνητικές επιπτώσεις στην υγεία μας) αποτελεί ένα συστατικό το οποίο απολαμβάνουμε με μέτρο. Στην Ελλάδα η ζάχαρη προέρχεται κυρίως από ζαχαρότευτλα. Το τεμαχισμένο ζαχαρότευτλο επεξεργάζεται ώστε να εξαχθεί ο φυσικός χυμός, το οποίο βράζεται μέχρι να πήξει και αρχίζουν να δημιουργούνται κρύσταλλοι σακχάρου πλούσιοι σε μελάσα. Η μελάσα είναι παραπροϊόν της επεξεργασίας του ζαχαρότευτλου που είναι ένας πηχτός χυμός με σκούρο καστανό χρώμα.

Είδη Ζάχαρης

Λευκή Κρυσταλλική Ζάχαρη: Σε αυτή την κατηγορία αφού έχουν δημιουργηθεί οι κρύσταλλοι, επεξεργάζονται περισσότερο έτσι ώστε να αφαιρεθεί εντελώς η μελάσα και να μείνουν μόνο οι λευκοί κρύσταλλοι. Αυτή είναι η συνηθισμένη λευκή ζάχαρη.

Ακατέργαστη Ζάχαρη: Και αυτή η ζάχαρη είναι επεξεργασμένη συνήθως προέρχεται από ζαχαροκάλαμο, απλά δεν περνάει το στάδιο επεξεργασίας όπου αφαιρείται η μελάσα και γι' αυτό έχει ένα καστανό χρώμα.

Μαύρη και Καστανή Ζάχαρη: Αυτή η κατηγορία είναι πιο μαλακή και συνήθως βρίσκεις 2 είδη: την μαύρη (πιο σκούρο καστανό χρώμα) και την καστανή ζάχαρη (πιο ανοιχτό καστανό χρώμα). Αυτή η ζάχαρη είναι βασικά η λευκή ζάχαρη στην οποία έχει προστεθεί μελάσα.

Διατροφική Αξία - Ποια είναι καλύτερη;

Καμία.

Αν και πολλοί πιστεύουν ότι η ακατέργαστη ζάχαρη είναι πιο υγιεινή και προωθείται έτσι ειδικά από καταστήματα υγιεινής διατροφής, δεν είναι. Η ακατέργαστη ζάχαρη μπορεί να έχει ίχνη κάποιων μετάλλων, αλλά σε τόσο μικρές ποσότητες που δεν προσφέρουν κάποια ευεργετική ιδιότητα. Μία έρευνα έδειξε ότι η μαύρη ζάχαρη (όχι η ακατέργαστη) έχει κάποιες αντιοξειδωτικές ουσίες λόγω της μελάσας που της έχει προστεθεί, ωστόσο και πάλι θα χρειαστεί να καταναλώσει κανείς αρκετή ποσότητα ζάχαρης για να λάβει κάποια σημαντική ποσότητα αντιοξειδωτικών. Και οι 3 κατηγορίες αντιμετωπίζονται το ίδιο από τον οργανισμό.

Μια κουταλιά γλυκού έχει τις ίδιες θερμίδες και για τις 3 κατηγορίες, περίπου δηλαδή 16 θερμίδες. Αξίζει να αναφερθεί ότι η ποσότητα μετάλλων στην ακατέργαστη ζάχαρη είναι τόσο μικρή: μια κουταλιά γλυκού έχει 3 mg ασβέστιο και 0,03 mg σίδηρο που αντιστοιχεί σε 0,4% των ημερησίων αναγκών σε ασβέστιο και 0,2% των ημερησίων αναγκών σε σίδηρο αντίστοιχα. Με λίγα λόγια οι ποσότητες μετάλλων είναι ελάχιστες για να επηρεάσουν την υγεία.