



Υγιεινές, νηστίσιμες εναλλακτικές

ΣΕ ΛΙΓΟΤΕΡΟ από ενάμιση μήνα έρχονται τα Χριστούγεννα, η αγαπημένη γιορτή μικρών και μεγάλων.

Κατά τη διάρκεια της νηστείας υπάρχουν πολλές διατροφικές επιλογές.

Για παράδειγμα, στο πρόγευμά σας μπορείτε να πίνετε το γάλα σόγιας, το γάλα ρυζιού, ή το γάλα αμυγδάλου, και να καταναλώνετε το ψωμί ολικής αλέσεως, τις φρυγανιές, τα παξιμάδια, το μέλι, τη μαρμελάδα, τα φρέσκα φρούτα, το φυτικό βούτυρο, τα δημητριακά προγεύματος, το ταχίνι και τις ελιές (με μέτρο).

Υγιεινά και νηστίσιμα ενδιάμεσα θεωρούνται η μπάρα δημητριακών με παστά φρούτα, οι ξηροί καρποί, ο σουτζούκος, το παστέλι, τα φρέσκα φρούτα, οι σταφίδες και τα παστά (αποξηραμένα) φρούτα.

Νηστεία, ευκαιρία για αποτοξίνωση

Από χθες, 15 Νοεμβρίου, ξεκίνησε και φέτος η ορθόδοξη χριστιανική προετοιμασία, γνωστή ως νηστεία των Χριστουγέννων ή Σαραντα(ή)μερο. Κατά την περίοδο των νηστειών ο χριστιανός βρίσκει την ευκαιρία για αποτοξίνωση, αφού με εγκράτεια ελέγχει το πάθος του για κατανάλωση συγκεκριμένων τροφών και κυρίως το κρέας, αλλά επίσης του δίνεται η ευκαιρία με σωστή προσευχή να ηρεμήσει, να μετανοήσει και να ετοιμάσει κατάλληλα την ψυχή του για να υποδεχτεί τα Χριστούγεννα, τη γέννηση δηλαδή του Θεανθρώπου Χριστού.

Η νηστεία των Χριστουγέννων επιτρέπει την κατανάλωση ψαριών, επομένως με σωστό συνδυασμό μειώνεται η πιθανότητα εμφάνισης ελλείψεων σε πρόσληψη θρεπτικών συστατικών. Κυρίως σε αυτή τη νηστεία δεν γίνεται κατανάλωση κρέατος, γαλακτοκομικών και αβγών. Επομένως, τα θρεπτικά συστατικά που είναι πιο πιθανόν να υπολείπονται από τη διατροφή της νηστείας είναι ο σίδηρος και η βιταμίνη B12 λόγω αποχής από το κρέας, καθώς και το ασβέστιο και η βιταμίνη Δ, λόγω αποχής γαλακτοκομικών προϊόντων.

Φυσικά η κατανάλωση ψαριού επιτρέπει την επαρκή πρόσληψη σε πρωτεΐνη, καθώς και διάφορων βιταμινών κυρίως λιποδιαλυτών [Α,Δ,Ε,Κ], σημαντικών μετάλλων και

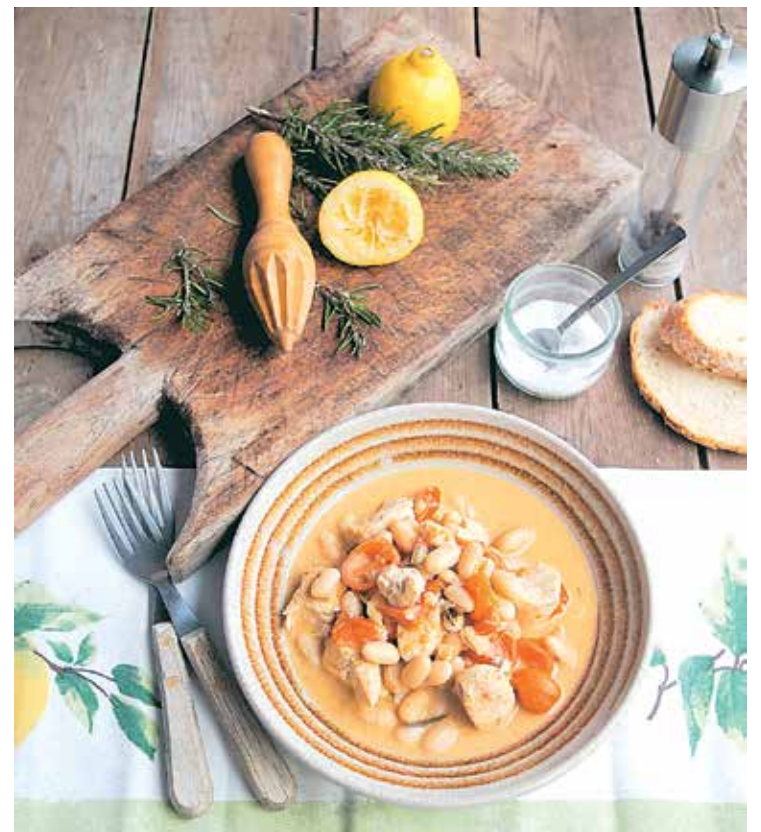
ιχνοστοιχείων αλλά και λιπαρών οξέων [ω-3 λιπαρά οξέα και πολυακόρεστα λίπη]. Επίσης η πρόσληψη φρούτων και λαχανικών ενισχύει την ημερήσια πρόσληψη σε φυτικές ίνες, σημαντικές για την καλή λειτουργία του εντέρου, σε αντιοξειδωτικές ουσίες γνωστές για την αντικαρκινική, αντιφλεγμονώδη και αντιαλλεργική τους δράση.

Σωστοί συνδυασμοί

Οι σωστοί συνδυασμοί είναι απαραίτητοι κατά την περίοδο της νηστείας ούτως ώστε να επιτυγχάνεται επαρκής πρόσληψη θρεπτικών συστατικών. Για παράδειγμα, η κατανάλωση οσπρίων προσφέρει φυτική πρωτεΐνη στον οργανισμό σας, όμως αν γίνει

συνδυασμός οσπρίων με δημητριακά τότε επιτυγχάνεται και η πρόσληψη πρωτεΐνης υψηλής βιολογικής αξίας, ισάξιας δηλαδή με αυτή του κρέατος. Συνδυάστε λοιπόν φακές με ρύζι, αρακά με ψωμί ολικής αλέσεως, γίγαντες στον φούρνο με ρύζι ή πουργούρι, φακές ή ρεβίθι με σπασάμι. Επίσης η κατανάλωση ταχίνης, ξηρών καρπών, φυτικόβούτυρου, σόγιας, τοφού προσδίδουν στον οργανισμό πρωτεΐνη. Αναφορικά με την πρόσληψη ασβεστίου καλή επιλογή είναι τα αμύγδαλα, το μπρόκολο, τα καρύδια, το σπασάμι, το σπανάκι, γάλα ρυζιού ή σόγιας εμπλουτισμένο με ασβέστιο. Όσον αφορά στο σίδηρο, πλούσιες πηγές

της Έλενας Αλετράρη



σιδήρου είναι τα ψάρια, οι φακές, το σπανάκι, τα σκούρα πράσινα λαχανικά, το σουσάμι και πάντα σε συνδυασμό με λεμόνι ή χυμό πορτοκάλι για καλύτερη απορρόφηση. Επίσης στην αγορά υπάρχουν δημητριακά προγεύματος εμπλουτισμένα με σίδηρο.

Καλή για την υγεία του οργανισμού

Αποδεδειγμένα, η νηστεία οδηγεί στη μείωση των επιπέδων χοληστερόλης και τριγλυκεριδίων στο αίμα, βοηθά στην καλύτερη ρύθμιση της αρτηριακής πίεσης, προστατεύει από διάφορα είδη καρκίνων, διαθέτει αντιγηραντικές και αντιφλεγμονώδεις ιδιότητες, καθώς

επίσης βοηθά στην καλύτερη λειτουργία του εντέρου. Είναι σημαντικό όμως να αναφέρουμε ότι άτομα με αυξημένες θρεπτικές ανάγκες όπως παιδιά, έφηβοι, αθλητές, άτομα σε υποσιτισμό, θηλάζουσες, έγκυες και ηλικιωμένοι, καθώς και άτομα με σακχαρώδη διαβήτη και αναιμία πιθανώς να μην μπορούν να ακολουθήσουν τους κανόνες της νηστείας για μακροχρόνια περίοδο, γι' αυτό καλό είναι να συμβουλευόμαστε τον γιατρό τους και ένα διαιτολόγο για επίτευξη σωστής και επαρκούς πρόσληψης θρεπτικών συστατικών.

Η Έλενα Αλετράρη BSc, MSc, MBA είναι διαπολόγος - διατροφολόγος, τεχνολόγος τροφίμων.

Μόδα & ομορφιά

ΑΓΟΡΑ

Η ΦΩΤΕΙΝΗ ΠΑΛΛΗΚΑΡΙΔΟΥ ΕΝΤΟΠΙΖΕΙ ΝΕΕΣ ΙΔΕΕΣ



Flower notes

ΛΟΥΛΟΥΔΑΤΟ, φρουτώδες και ξυλώδες –το νέο γυναικείο Bellflower Tangerine Pink Pepper του Korres αντιπροσωπεύει έναν παράδοξο και ενδιαφέροντα συνδυασμό, καθώς η κλασικά θηλυκή αρωματική κατεύθυνση συναντά την πιο δυναμική πλευρά της. Ανακαλύψτε μαζί του και το εκπληκτικό αφρόλουτρο και το γαλάκτωμα σώματος της ίδιας αρωματικής σειράς. Τα προϊόντα KORRES θα τα βρείτε σε φαρμακεία και στο κατάστημα KORRES, Μέγαρο Γαλαξία, Αρχ. Μακαρίου 33, κατ. 38, Λευκωσία, τηλ. 22375730.



Μπότα: Η βασίλισσα του χειμώνα

ΜΙΑ ΑΠΟ τις πιο hot τάσεις φέτος, είναι οι μπότες που φτάνουν μέχρι πάνω από το γόνατο (στη fashion διάλεκτο τις λένε «over the knee boots»). Ξέρετε όμως ότι οι επονομαζόμενες «Bottes Fortes» στη Γαλλία, ξεκίνησαν ως μπότες που τις φορούσαν οι ιππότες στον Μεσαίωνα στην Ευρώπη, καθώς με αυτές προστατεύουν τα πόδια τους. Στη σημερινή εποχή μετεμψυχώθηκαν και βρέθηκαν στα πόδια αγαπημένων μοντέλων στις επιδείξεις των μεγάλων οίκων μόδας. Flat ή ψηλοτάκουνες, συνδυάζονται με skiny παντελόνια, φαρμάνα τζιν, ή μίνι φορέματα, εξίσου θεαματικές! Ακόμη κι αν δεν αγοράσετε τίποτε άλλο, φέτος αξίζει να επενδύσετε σε ένα ζευγάρι τέτοιες μπότες, εάν φυσικά έχετε το ανάλογο παράστημα για να τις υποστηρίξετε!

ΛΕΝΑ ΤΣΟΥΚΑΛΑ

Η ΣΥΝΤΑΓΗ ΤΗΣ ΗΜΕΡΑΣ

ΑΠΟ ΤΗ ΝΙΝΑ ΘΕΟΧΑΡΙΔΟΥ

Κις Λορέν (Quiche Lorraine)

ΥΛΙΚΑ (ΓΙΑ 6 ΑΤΟΜΑ)

Ζύμη: 2 φλ. αλεύρι, 120 γρ. (8 κοφτές κουταλιές), παγωμένο ανάλατο βούτυρο, σε κυβάκια/ζάρια ή κοφτές κουταλιές + εππλέον για τη φόρμα, 2 κρόκοι αβγών, 2 κουταλιές παγωμένο νερό, 1 κουταλάκι αλάτι, 1 κουταλιά ζάχαρη.
Γέμισ: 1 μέτριο κρεμμύδι, μοιρασμένο και κομμένο σε

λεπτά φετάκια, 100 γρ. Ζαμπόν σε τετραγωνάκια, φέτες μπέικον σε λεπτά μπιστουνάκια, 50 γρ. γραβιέρα (ή κεφαλοτύρι) σε κυβάκια/ζάρια (½ φλ. κυβάκια) + ¾ φλ. τριμμένο (75 γρ.), 3 αβγά, ½ φλ. κρέμα γάλακτος (μπορεί να είναι και light) ή γάλα εβαπορέ αδιάλυτο, 1 κουταλιά ψιλοκομμένο μαϊντανό, 1 κουταλιά ελαιόλαδο, αλάτι, πιπέρι.

ΕΚΤΕΛΕΣΗ: Ετοιμάζετε τη ζύμη: Βάζετε το αλεύρι και το βούτυρο σε ένα μπολ και το κρατάτε για 10 λεπτά στην κατάψυξη. Αναμιγνύετε τους κρόκους με το νερό και το αλάτι σε ένα φλιτζάνι και τους κρατάτε στο ψυγείο. Μετά τα δέκα λεπτά, βάζετε το αλεύρι με το βούτυρο και τη ζάχαρη στο πολυμίξερ και τα χτυπάτε με διακεκομμένες κινήσεις του μοτέρ να γίνουν σαν ψίχουλα. Ρίχνετε μέσα το μίγμα των αβγών και συνεχίζετε το χτύπημα, με τον ίδιο τρόπο, μέχρι να δέσει το μίγμα σε μπάλα (όχι όμως εντελώς). Την πλάθετε σε ένα δίσκο, την τυλίγετε με πλαστική μεμβράνη και την κρατάτε στο ψυγείο για 30 λεπτά. Ζεσταίνετε το λάδι σε ένα τηγάνι και σοτάρετε το μπέικον μαζί με το κρεμμύδι, σε μέτρια φωτιά, μέχρι να αρχίσουν να παίρνουν χρώμα. Τα βγάζετε με τρυπητή κουτάλα σε ένα μπολ και τα αφήνετε να κρυώσουν. Προθερμαίνετε τον φούρνο στους 180°C. Στο μεταξύ, ανοίγετε τη ζύμη σε φύλλο, πάνω σε ελαφρά αλευρωμένη επιφάνεια (ή για ευκολία ανάμεσα σε δυο κομμάτια λαδόκολλας) και ντύνετε τον πάτο και τα πλευρά μια βουτυρωμένης φόρμας για τάρτες. Την τρυπάτε σε μπόλικά σημεία με πιρούνι. Χτυπάτε ελαφρά τα αβγά, ανακατεύετε μέσα την κρέμα γάλακτος ή το γάλα εβαπορέ, το τριμμένο τυρί, λίγο αλάτι και μπόλικο πιπέρι. Απλώνετε στη βάση της τάρτας το ζαμπόν, τα ζάρια του τυριού, το μίγμα του μπέικον και το μαϊντανό. Τα περιχύνετε με το μίγμα των αβγών και ψήνετε την quiche για 35-40 λεπτά στον φούρνο. Την αφήνετε να κρυώσει λίγο για 10 περίπου λεπτά, πριν τη σερβίρετε.



ΑΠΟ ΤΟ ΠΕΡΙΟΔΙΚΟ **ΧΡΥΣΕΣ ΣΥΝΤΑΓΕΣ**