

Τα «νησιίσια» ω λιπαρά, μιλούν στην καρδιά μας!

Η περίοδος της Σαρακοστής έχει στόχο την ψυχική και σωματική κάθαρση. Έτσι δίνεται η ευκαιρία στον οργανισμό να τραφεί με τα «ταπεινά». Τι θέση έχουν, λοιπόν, τα ω λιπαρά οξέα στην περίοδο της νηστείας;

Η «αναγκαστική» κατανάλωση τροφών πλούσιων σε ω λιπαρά έχει σκοπό να αντικαταστήσει τα κορεσμένα - «αμαρτωλά» λιπαρά. Διατροφή πλούσια σε αυτά βοηθά:

- στην καλή νοητική λειτουργία
- στη διάθεσή μας και την αντιμετώπιση της κατάθλιψης
- στην καρδιαγγειακή υγεία (ομαλή λειτουργία των αγγείων, ομαλό καρδιακό ρυθμό, βελτιωμένο λιποπρωτεϊνικό προφίλ, ρύθμιση της αρτηριακής πίεσης)
- στην υγεία των ματιών
- στην πρόληψη ορισμένων μορφών καρκίνου, όπως του μαστού, του προστάτη και του παχέος εντέρου
- σε καταστάσεις φλεγμονής και σε περιπτώσεις δυσμηνόρροιας.

Υπάρχουν τρόποι για να γίνει η νηστεία πιο ελκυστική για όλους; Με τις παρακάτω τροφές, ναι.

Λιναρόσπορος & καρύδια: Πλούσια σε ω-3 και ω-6, ταιριάζει στις σαλάτες, σε σνακ, σε όσπρια ώστε να συμπληρώσουν πλήρως τις ανάγκες σε απαραίτητα αμινοξέα.



Σουσάμι & ταχίνι: Πλούσια σε ω-6, περιέχουν 2,5 φορές περισσότερη βιταμίνη Ε σε σχέση με το ελαιόλαδο.

Κινόα: Το «ψευδοδημητριακό» πλούσιο σε ω-9, παρέχει διπλάσια ποσότητα ασβεστίου από αυτή που βρίσκεται στο σιτάρι ολικής. Το 25% των λιπαρών οξέων βρίσκονται με τη μορφή ω-9 και το 8% με τη μορφή ω-3. Για να μαγειρέψουμε την κινόα απλά, ακολουθούμε την διαδικασία σαν να φτιάχναμε πλιγούρι.



Προσθέστε το σε:

- φρούτα και ξηρούς καρπούς για σνακ
- σάλτσες ζυμαρικών
- σουπες λαχανικών
- κρύα σαλάτα αντί για ζυμαρικά ή πλιγούρι
- Το αλεύρι του για παρασκευή υγιεινών μάφινς

Η Σαρακοστή θεωρείται δύσκολη νηστεία. Πολλοί την αποφεύγουν νομίζοντας ότι δεν τους καλύπτει επαρκώς σε ασβέστιο, σίδηρο και σελήνιο. Ο πίνακας θα σας πείσει για το αντίθετο...

	Θερμίδες	Ασβέστιο	Σελήνιο	Σίδηρος	Ω-3	Ω-6
Γαρίδες ψητές (100γρ.)	99	4	57	17	0,37	0,04
Καρύδια (100 γρ.)	196	2	0	5	0,053	0,44
Κινόα βρασμένη (100 γρ.)	120	2	4	8	-	-
Σουσάμι ωμό (1 κ. σ.)	52	9	1	7	0,033	1,92
Ταχίνι (1 κ. σ.)	89	6	0,1	7	0.061	3.4
Λιναρόσπορος (1 κ. σ.)	55	3	3	3	2.3	0.606

Ποσοστό κάλυψης (%) σε διατροφή 2000 θερμίδων (πηγή: Nutrition Data)

Κέντρο **Διατροφικής**
Αποκατάστασης

www.ioannaEvangelou.gr

Ευαγγέλου Ιωάννα

Διαιτολόγος / Διατροφολόγος Πτυχιούχος Α.Τ.Ε.Ι. Θεσσαλονίκης

Πρωτοπαποδάκη 10 (Πλ. Ταχυδρομείου), 4ος όροφος, Λάρισα τηλ. 2410 253973 Διαιτολόγος Ιωάννα Ευαγγέλου