

ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΟΣ ΟΔΗΓΟΣ ΓΙΑ ΤΗ ΜΕΓΑΛΗ ΕΒΔΟΜΑΔΑ



Για να περάσετε όμορφα τις μέρες της Μεγάλης Εβδομάδας χωρίς ανεπιθύμητες αδιαθεσίες, γαστρεντερικές διαταραχές αλλά και αλλαγές στο βάρος καλό θα ήταν να ακολουθήσετε τις συμβουλές μας.

Τις ημέρες της νηστείας:

- Κάντε 5 γεύματα την ημέρα δηλαδή 3 κυρίως (πρωινό, μεσημεριανό, δείπνο) και 2 ενδιάμεσα γεύματα. Συνοδεύστε το μεσημεριανό και το δείπνο με σαλάτα. Μην παραλείπετε τα ενδιάμεσα γεύματα. Καλές επιλογές για ενδιάμεσα γεύματα είναι τα φρούτα σε συνδυασμό με ωμούς, ανάλατους ξηρούς καρπούς. Οι ξηροί καρποί επιφέρουν γρηγορότερα το αίσθημα του κορεσμού.
- Προσέξτε την κατανάλωση μεγάλων ποσοτήτων αμυλούχων τροφίμων. Επιλέξτε απλές φέτες ψωμιού και όχι μπαγκέτες, μετριάστε την κατανάλωση μακαρονιών και ρυζιού. Προτιμήστε προϊόντα ολικής άλεσης από τα επεξεργασμένα γιατί οι φυτικές ίνες που περιέχουν βοηθούν στη σταθεροποίηση των επιπέδων της γλυκόζης στο αίμα.
- Καταναλώστε θαλασσινά όπως χταπόδι, σουπιές, γαρίδες και οστρακοειδή. Τα θαλασσινά είναι καλή πηγή πρωτεΐνης υψηλής βιολογικής αξίας και είναι χαμηλά σε θερμίδες. Επίσης, θα πρέπει να γνωρίζετε ότι η χοληστερόλη των θαλασσινών επηρεάζει ελάχιστα τα επίπεδα της χοληστερίνης στο αίμα.

Μεγάλο Σάββατο & Κυριακή του Πάσχα:

- «Σπάστε» τη νηστεία με μαγειρίτσα ή αν δε σας αρέσουν τα εντόσθια, με κάποια άλλη σούπα. Οι σούπες είναι μια καλή τροφή και βοηθάνε το στομάχι να δεχθεί τις ζωικές τροφές μετά τη νηστεία.
- Συνοδεύστε τα κρεατικά με άφθονες σαλάτες καθώς οι φυτικές τους ίνες δεσμεύουν μέρος τη χοληστερόλη των τροφών και βοηθούν στην αποβολή της από τον οργανισμό.
- Καλό θα ήταν να μειώσετε την κατανάλωση αλατιού και για να δώσετε γεύση προσθέστε μυρωδικά και μπαχαρικά. Ειδικά η ρίγανη προστατεύει από τη δημιουργία επικίνδυνων ουσιών στο κρέας που παράγονται από το ψήσιμο του σε πολύ υψηλές θερμοκρασίες.
- Άτομα με υψηλές τιμές ουρικού οξέος, καλό θα ήταν να προσέξουν την κατανάλωση φαγητών με εντόσθια.
- Αν το μεσημεριανό σας γεύμα είναι πολύ φορτωμένο σε θερμίδες, προσπαθήστε το δείπνο να είναι πιο ελαφρύ π.χ. χορτόσουπα ή σαλάτα με αυγό.
- Μεγάλη προσοχή θα πρέπει να δοθεί στη διαχείριση των τροφίμων γιατί τις μέρες αυτές παρατηρούνται πολλά κρούσματα τροφικών δηλητηριάσεων.