

Τα γλυκά των εορτών



Είναι γεγονός ότι γιορτές χωρίς γλυκά δε νοούνται. Για να δούμε τι ισχύει με τη θρεπτική αξία των γλυκών.

Οι κουραμπιέδες και τα μελομακάρωνα έχουν σχεδόν τις ίδιες θερμίδες, εξαρτάται βέβαια πάντα από τη συνταγή τους. Από την άλλη συγκρίνοντας τη διατροφική τους αξία, τα μελομακάρωνα υπερέχουν γιατί δεν περιέχουν καθόλου ζωικό λίπος ενώ περιέχουν τα πολύτιμα για το καρδιαγγειακό σύστημα μονοακόρεστα λιπαρά οξέα (ελαιόλαδο). Επίσης, το ελαιόλαδο, η κανέλα, το πορτοκάλι και το μέλι είναι καλές πηγές αντιοξειδωτικών ουσιών. Από την άλλη, οι κουραμπιέδες περιέχουν κορεσμένα λιπαρά οξέα και χοληστερόλη, τα οποία προέρχονται από το ζωικό βούτυρο και τους κρόκους των αυγών.

Οι δίπλες μας δίνουν τις λιγότερες θερμίδες. Αποδίδουν 87 θερμίδες ανά 30 γραμμάρια και παρασκευάζονται με βασικά συστατικά το αλεύρι, τα αβγά, το ελαιόλαδο, το μέλι, την κανέλα και τα καρύδια. Οι δίπλες περιέχουν και μονοακόρεστα λιπαρά οξέα (ελαιόλαδο) και πολυακόρεστα λιπαρά οξέα (καρύδια). Η περιεκτικότητά τους σε αντιοξειδωτικές ουσίες είναι υψηλή, καθώς τα συστατικά τους, δηλαδή το ελαιόλαδο, τα καρύδια και η κανέλα, είναι πλούσια σε αντιοξειδωτικά στοιχεία.

Η βασιλόπιτα είναι το πιο παχυντικό γλυκό των εορτών καθώς ένα κομμάτι της μας δίνει πάνω από 380 θερμίδες. Το συγκεκριμένο γλυκό παρασκευάζεται με αρκετά μεγάλες ποσότητες βουτύρου και αρκετά αυγά με αποτέλεσμα να ανεβαίνει η περιεκτικότητά του σε κορεσμένα λιπαρά οξέα.

Τέλος, η χριστουγεννιάτικη πουτίγκα γίνεται με αυγά, βούτυρο, αλεύρι, κρέμα γάλακτος, καρύδια, ξερά φρούτα, ζάχαρη και κονιάκ. Είναι ιδιαίτερα πλούσια σε θερμίδες και λιπαρά. Μια μερίδα αποδίδει 330 θερμίδες και 11,8 γραμμάρια λιπαρών.

Σταματάκη Αστερία, Msc
Msc στην Κλινική διατροφή
δαιτολόγος - διατροφολόγος
www.astamataki.gr