



Παγωτό σπιτικό Χωρίς ζάχαρη

Υλικά (2 μερίδες)

Όλα τα φρούτα μου είναι κατεψυγμένα

- 1 μπανάνα
- 5 φράουλες
- 5 κεράσια
- 4 βατόμουρα
- Μύρtila και σμέουρα ή 1 κούπα κατεψυγμένα φρούτα του δάσους
- Γάλα στο ψυγείο

Εκτέλεση

Βάζω τα κατεψυγμένα φρούτα μπανάνες και φρούτα του δάσους σε βαθύ δοχείο. Συμπληρώνω με γάλα μέχρι να σκεπαστούν τα φρούτα μου. Με το ραβδομπλέντερ (μπίμερ) πολτοποιώ τα φρούτα με το γάλα. Μοιράζω το παγωτό σε 2 μπωλ.

Θερμίδες 592Kcal | Πρωτεΐνες 21gr | Λίπη 18gr | Υδατάνθρακες 97gr | Χοληστερόλη 50mg

Κοτόπουλο με μελιτζάνες (ψητές)

Υλικά (4 μερίδες)

- 3 φιλέτα κοτόπουλο (στήθος) μέτρια χωρίς πέτσα
- 6-7 μελιτζάνες μέτριες (όχι φλάσκες)
- 1 κ.σ. πελτέ
- 4 μεγάλες ώριμες ντομάτες και μισό ποτήρι νερό
- Ελαιόλαδο
- Αλάτι
- Πιπέρι
- Λίγο μπαχάρι
- 1 κ.γλ. σκόνη σκόρδο
- Ρίγανη

Εκτέλεση

Κόβουμε τις μελιτζάνες κατά το μήκος τους στη μέση και μετά σε χοντρά κομμάτια.

Συνταγές καλοκαιριού

Κωνσταντίνα Πάλλιου

Κλινικός Διατροφολόγος- Διαιτολόγος MSc

Αλατίζουμε, ραντίζουμε με ελάχιστο ελαιόλαδο, ανακατεύουμε και ψήνουμε σε προθερμασμένο φούρνο στους 220 στον αέρα για μισή ώρα (σε αντικολλητικό ταψί ή σε ταψί με λαδόκολλα).

Ταυτόχρονα σωτάρουμε (δυνατή φωτιά) σε 4 κ.σ. ελαιόλαδο σε κατσαρόλα (πλακερό) τα φιλέτα κομμένα σε μέτρια κομμάτια.

Αφού ροδίσουν ελαφρά από όλες τις πλευρές, αλατίζουμε, προσθέτουμε το πιπέρι, το μπαχάρι και τη σκόνη σκόρδου και ανακατεύουμε αφήνοντας να ψηθούν ένα λεπτό κι αμέσως μετά προσθέτουμε τον πελτέ κι αφήνουμε κι αυτόν να ψηθεί δύο τρία λεπτά.

Προσθέτουμε την τριμμένη ντομάτα και το νερό, χαμηλώνουμε τη φωτιά κι αφήνουμε να πάρει μια βράση το φαγητό μέχρι να ψηθούν οι μελιτζάνες.

Στο σκεύος που θα βάλουμε στο φούρνο (βοηθάει να μπαίνει στο φούρνο η κατσαρόλα που σωτάρουμε το κοτόπουλο) βάζουμε το κοτόπουλο με τη σάλτσα του και τις μελιτζάνες, προσθέτουμε ρίγανη, ανακατεύουμε και βάζουμε το φαγητό στο φούρνο στους 200 στις αντιστάσεις ψήνοντας περίπου μια ώρα μέχρι το φαγητό να μείνει με το λάδι του (η φωτογραφία είναι πριν μπει το φαγητό στο φούρνο).

Θερμίδες 2500Kcal | Πρωτεΐνες 170g | Λίπη 124g | Υδατάνθρακες 220gr | Χοληστερόλη 408mg

Ομελέτα με κολοκυθάκι, ντομάτα και ανθότυρο

Υλικά (1 μερίδα)

- 1 μικρό κολοκυθάκι ή μισό μεγάλο
- 1 ντομάτα ώριμη μικρή
- 3 αυγά
- 100 γρ. Ανθότυρο
- Ρίγανη, αλάτι, πιπέρι
- Ελαιόλαδο

Εκτέλεση

Τριβετε στον χοντρό τρίφτη το κολοκυθάκι και το αφήνετε με λίγο αλάτι να βγάλει τα υγρά του για 10 λεπτά..

Στραγγίζετε το κολοκυθάκι να βγάλει όσα υγρά μπορείτε.. Κόβετε την ντομάτα και το ανθότυρο σε λεπτές φέτες..

Σε ένα τηγάνι με αρκετό ελαιόλαδο βάζετε το κολοκυθάκι και την ντομάτα να μαραθεί..χτυπάτε τα αυγά και πρόσθετετε λίγο αλάτι ρίγανη και πιπέρι.

Αφού έχουν πάρει ένα ωραίο χρώμα τα λαχανικά σας ρίχνετε από πάνω τα αυγά και με ένα πιρούνι σηκώνεται γύρω γύρω την ομελέτα να πάει παντού τι αυγό μέχρι να ψηθεί.

συνέχεια στη σελ. 46 ▶

H PAD είναι το αποτέλεσμα της συστηματικής αθηροσκλήρωσης, και η υποκείμενη διαδικασία της νόσου που επηρεάζει τα αιμοφόρα αγγεία είναι συχνή σε ασθενείς με στεφανιαία νόσο (CAD), εγκεφαλικό επεισόδιο και σακχαρώδη διαβήτη. Οι επαγγελματίες της υγείας και της άσκησης που εργάζονται σε προγράμματα αποκατάστασης, πρέπει να κατανοήσουν την κοινή συνύπαρξη CAD, εγκεφαλοαγγειακής νόσου και PAD, και πώς η θεραπεία μέσω της άσκησης μπορεί να ωφελήσει τους συμμετέχοντες, ενσωματώνοντας στρατηγικές και τροποποιήσεις του Συναγολογίου άσκησης, υπολογίζοντας ταυτόχρονα πιθανές συννοσηρότητες.

Ο επιπολασμός της PAD εκτιμάται ότι βρίσκεται στο 3-10% του γενικού πληθυσμού, και αυξάνεται σε 15-24% σε άτομα ηλικίας 70 ετών και πάνω. Υπάρχει θετική σχέση μεταξύ της βελτίωσης του VO₂max και της εποπτευόμενης προπόνησης, γεγονός που αναδεικνύει την αιμοδυναμική επίδραση της άσκησης, με τους ασθενείς να βελτιώνουν την ανοχή τους στον πόνο κατά την προπόνηση, και την ικανότητά τους για μεγαλύτερης διάρκειας προπονητικά προγράμματα.

Είναι σημαντικό για τον επαγγελματία της άσκησης να εκτελέσει μια σειρά λειτουργικών αξιολογήσεων πριν από την έναρξη ενός προγράμματος άσκησης. Αυτό παρέχει πληροφορίες σχετικά με το όριο χωλότητας, την Καρδιακή Συχνότητα και την Αρτηριακή Πίεση, για τη συνταγογράφηση της άσκησης. Μπορεί επίσης να είναι ένα χρήσιμο εργαλείο διάλογής για προηγούμενα μη αναγνωρισμένα συμπτώματα και σημεία που προκαλούνται από την άσκηση όπως αρρυθμίες ή ισχαιμικές μεταβολές των ST-T. Η αξιολόγηση πριν από την άσκηση πρέπει επίσης να περιλαμβάνει την αξιολόγηση του δέρματος των ποδιών, και να παρέχονται οδηγίες σχετικά με τα κατάλληλα παπούτσια για την αποφυγή ερεθισμού και βλάβης του δέρματος. Οι ασθενείς με PAD διατρέχουν σημαντικά αυξημένο κίνδυνο για μη θεραπευτικά έλκη του δέρματος και η προσεκτική επανεκτίμηση του ποδιού και του δέρματος είναι εξαιρετικά σημαντική, ειδικά για εκείνους με διαβήτη ή / και νευροπάθεια. Μπορούν επίσης να χρησιμοποιηθούν τυποποιημένα και επικυρωμένα ερωτηματολόγια για τη μέτρηση της λειτουργικής ικανότητας και της ποιότητας ζωής, όπως το Functional Status Questionnaire, Peripheral Artery Questionnaire (PAQ), Vascular Quality of Life Questionnaire (VasculQoL), κλπ.

Οι ασθενείς πρέπει να ολοκληρώσουν τουλάχιστον 6-12 μήνες άσκησης, με 3-5 συνεδρίες την εβδομάδα για 30-45 λεπτά, απαλλαγμένες από πόνο και με μέγιστη κάλυψη απόστασης με περπάτημα. Δεδομένης της διαλείπουσας και περιοριστικής φύσης της χωλότητας, είναι δύσκολο για τους ασθενείς να διατηρήσουν συνεχείς περιόδους άσκησης, ιδιαίτερα κατά το αρχικό στάδιο ενός προγράμματος. Για το λόγο αυτό, θα πρέπει να λαμβάνουμε υπόψη τον συνο-

συνέχεια από τη σελ. 44 ▶

Λίγο πριν γίνει τρίβετε το ανθότυρο και ρίχνετε..λίγο πριν λιώσει κλείνεται το μάτι και σκεπάζεται με ένα πιάτο ή καπάκι για 1-2 λεπτά και είναι έτοιμη...

Θερμίδες 1385Kcal | Πρωτεΐνες 37,5gr | Λίπη 132gr | Υδατάνθρακες 9gr | Χοληστερόλη 854mg