

Υγιεινό κολατσιό για μικρούς και μεγάλους

Δρ. Ντορίνα (Θεοδώρα-Ειρήνη) Σιαλβέρα

Κλινική Διαιτολόγος - Διατροφολόγος

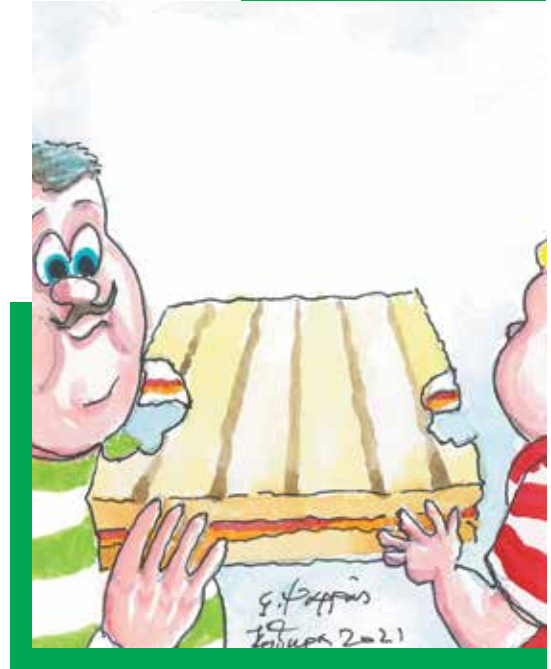
Γενικό Ογκολογικό Νοσοκομείο Κ. Κηφισιάς "Οι Άγιοι Ανάργυροι"

Πρόεδρος Πανελληνίου Συλλόγου Διαιτολόγων - Διατροφολόγων (ΠΣΔΔ)

Καθώς απομακρύνεται το καλοκαίρι και πλησιάζει η φθινοπωρινή περίοδος, αυξάνεται η πιθανότητα για εκθέση σε ιώσεις, κρυολογήματα και γρίπη, ιδιαίτερα στα παιδιά, που το ανοσοποιητικό τους σύστημα βρίσκεται ακόμη σε ανάπτυξη. Η προστασία των παιδιών περιλαμβάνει ένα σύνολο διαδικασιών και παραγόντων, όπου κύριο ρόλο παίζει η διατροφή— και όχι μόνο. Το ίδιο βέβαια, ισχύει και για τους ενήλικες, όπου λόγω καιρικών συνθηκών, οι ανοιχτοί χώροι χρησιμοποιούνται όλο και λιγότερο συχνά, οπότε και η διασπορά λοιμώξεων θα είναι ευρύτερη. Την τιμητική τους, λοιπόν, έχουν τα έξυπνα σνακ, το υγιεινό δηλαδή κολατσιό για μικρούς και μεγάλους, μιας και η τάση είναι να ακολουθούμε ένα πρόγραμμα με μικρά και συχνά γεύματα, με φρούτα και λαχανικά είτε βρισκόμαστε στο σχολείο, στο χώρο εργασίας μας ή στο σπίτι. Άλλωστε, τα μικρά και συχνά γεύματα που περιλαμβάνουν ποικιλία σύνθετων υδατανθράκων είναι το κλειδί για να έχουμε ενέργεια, καθ' όλη τη διάρκεια της ημέρας, αποδοτικότητα στην εργασία μας, καλύτερη συγκέντρωση και μνήμη.

Γνωρίζουμε, μάλιστα ότι οι υγιεινές διατροφικές συνήθειες διαμορφώνονται από τη μικρή ηλικία και για αυτό το λόγο θα πρέπει να "σκεφτόμαστε" μεσογειακά και παραδοσιακά κατά την προετοιμασία ενός υγιεινού κολατσιού. Η Μεσογειακή διαίτα, συγκεκριμένα, περιλαμβάνει υψηλή πρόσληψη ελαιολάδου, ξηρών καρπών και σπόρων, και μας παρέχει βιταμίνη Ε, που επίσης, εμπλέκεται στην καλή λειτουργία του ανοσοποιητικού συστήματος, και επομένως συστήνεται παγκοσμίως ως ένα από τα καλύτερα διατροφικά πρότυπα για τη θωράκιση του οργανισμού. Σύμφωνα, λοιπόν και με τις Εθνικές διατροφικές συστάσεις θα πρέπει να αποφεύγονται επιλογές με υψηλή περιεκτικότητα σε κορεσμένα λιπαρά, τρανς λιπαρά, αλάτι και ζάχαρη (όπως για παράδειγμα, σφολιατοειδή, μπισκότα χαμηλής ποιότητας, ντόνατς, προϊόντα με επεργασμένα κρέατα, όπως είναι τα αλλαντικά) και να δίνεται έμφαση σ' ένα υγιεινό μοντέλο διατροφής που θα περιλαμβάνει τα εξής: φρούτα και λαχανικά εποχής, γαλακτομικά π.χ. γάλα, γιαούρτι, τυρί, δημητριακά ολικής άλεσης και ξηρούς καρπούς.

Επιπλέον, η πρόσληψη ω-3 και ω-6 λιπαρών οξέων είναι εξίσου σημαντική, αφού συμμετέχουν στην προστασία και σταθερότητα των κυτταρικών μεμβρανών, άρα κατ' επέκταση και στην συνολική προστασία του οργανισμού. Τροφές πλούσιες σε καλά λιπαρά είναι οι ξηροί καρποί, ο λι-



ναρόσπορος, το σουσάμι, το ταχίνι, το ελαιόλαδο και τα ιχθυέλαια. Δεν θα πρέπει να ξεχνάμε επίσης, πως η επαρκή πρόσληψη σε ψευδάργυρο και σελήνιο μειώνει την πιθανότητα για προσβολή από ιογενείς λοιμώξεις και κρυολογήματα. Τέλος, εκτός από τη σημαντικότητα της διατροφής, βασικά σημεία για την ενίσχυση του ανοσοποιητικού είναι, η επαρκής ενυδάτωση, ο ποιοτικός ύπνος, όπως επίσης και η άσκηση. Ο καλός ύπνος στα παιδιά αλλά και στους ενήλικες, αυξάνει την αντίσταση στις λοιμώξεις, ενώ η άσκηση επιδρά θετικά στην κινητικότητα των λεμφοκυττάρων, τα οποία αποτελούν μηχανισμό άμυνας έναντι των παθογόνων μικροοργανισμών. Το νερό παίζει σπουδαίο ρόλο τόσο στην ενυδάτωση – κυρίως το φθινόπωρο και τον χειμώνα που συνήθως μειώνεται η πρόσληψη του – όσο και στην μεταφορά των θρεπτικών συστατικών και των υδατοδιαλυτών βιταμινών.

**Έξυπνες επιλογές για
κολατσιό γεμάτο ενέργεια
και υγεία**

συνέχεια στη σελ. 46 ▶

συνέχεια από τη σελ. 47

- Τοστ ολικής ή πολύσπορο με ταχίνι-μέλι ή φυστικοβούτυρο και φρούτο
- Κουλούρι σουσαμίνιο ολικής ή πολύσπορο, με λίγο τυρί
- Τοστ πολύσπορο με αβγό, τυρί, ντομάτα ή/και λίγο αβοκάντο
- Σαντουισάκι ολικής με τόνο, αγγούρι, άπαχο τυρί κρέμα
- Ταρτίγια ολικής με λίγο κοτόπουλο μαρούλι και γιαούρτι
- Φρούτα καθαρισμένα από το σπύτι, έτοιμα για κατανάλωση ή και σε μορφή smoothies σε συνδυασμό με άπαχα γαλακτοκομικά ή φυτικά ροφήματα γάλακτος, και λαχανικά (σπανάκι, μπρόκολο, καρότο).
- Φρουτοσαλάτα με γιαούρτι, λίγο μέλι και καρύδια
- Ραβδάκια από αγγουράκια, καροτάκια, ντοματίνια, πιπεριές, σέλερυ σε συνδυασμό με ντιπ γιαουρτιού και λίγο δυόσμο
- Κρέμα ή ρυζόγαλο, παστέλι ή χαλβά
- Γιαούρτι σκέτο, με φρούτο ή με μέλι
- Σπιτική μπάρα με βρώμη, ξηρούς καρπούς και αποξηραμένα φρούτα
- Τυρόπιτα ή πίτα με λαχανικά (σπανάκι, πράσο, κολοκυθάκι)

Είναι σημαντικό να απολαμβάνει κανείς το κολατσιό του, να είναι νόστιμο, υγιεινό αλλά και στη σωστή ποσότητα και συχνότητα. Η ποικιλία, φυσικά, είναι χρήσιμη και απαραίτητη σ' ένα εβδομαδιαίο μενού. Για το λόγο αυτό, αν χρειάζεται κανείς εξατομικευμένη συμβουλευτική για τις επιλογές του, είναι καλό να απευθύνεται στους ειδικούς, δηλαδή, στον διαιτολόγο διατροφολόγο με άδεια άσκησης επαγγέλματος. 