



Με αρχή την Καθαρά Δευτέρα που είναι κοντά μας, μπαίνουμε και επισήμως στην περίοδο της Σαρακοστής που θα κορυφωθεί με τη Μεγάλη Εβδομάδα. Το μενού της Καθαρής Δευτέρας μπορεί να στερείται τρόφιμα ζωικής προέλευσης (κρέας, γαλακτοκομικά, αυγά) αλλά περιλαμβάνει διάφορους άλλους διατροφικούς πειρασμούς.

Ας δούμε επιγραμματικά τι έχουν να μας προσφέρουν τα εδέσματα αυτής ημέρας και τις παγίδες που μας επιφυλάσσουν.

Ένας βασικός εκπρόσωπος του σαρακοστιανού τραπέζιου γενικότερα είναι βέβαια τα θαλασσινά και τα οστρακοειδή. Πρόκειται για τρόφιμα-πηγές πρωτεΐνης αλλά και πλούσια σε βιταμίνες και μέταλλα (Β1, Β2, Β12, σίδηρο, ψευδάργυρο, σελήνιο, ιώδιο, φώσφορος) αλλά και ω-3 λιπαρά οξέα που μεταξύ άλλων συμβάλλουν στην καλύτερη υγεία της καρδιάς. Προσεκτικοί ως προς την ποσότητα που καταναλώνουμε πρέπει να είμαστε παρόλα αυτά καθώς είναι πλούσιες πηγές χοληστερόλης.

Η λαγόνα είναι η βασική πηγή υδατάνθρακα που καταναλώνουμε στο τραπέζι της Καθαρής Δευτέρας. Το σουσάμι που περιέχει είναι πλούσιο σε ασβέστιο και βιταμίνη Ε, η οποία ασκεί καρδιοπροστατευτική δράση στον οργανισμό αλλά και σε αντιοξειδωτικές ουσίες, τις λιγνάνες. Οι λιγνάνες είναι υπεύθυνες για τη μείωση της χοληστερίνης και τον καλύτερο έλεγχο της αρτηριακής πίεσης. Παρόλα αυτά, τα οφέλη του δημοφιλούς αρτοσκευάσματος αυξάνονται όσο λιγότερο επεξεργασμένο είναι. Ει δυνατόν, λοιπόν, προτιμούμε την εκδοχή ολικής αλέσεως που κυκλοφορεί τα τελευταία χρόνια.

Μια άλλη κατηγορία των ημερών με υψηλή διατροφική αξία είναι τα όσπρια, πλούσια πηγή σύνθετων υδατανθράκων, πρωτεϊνών, βιταμινών και ιχνοστοιχείων (φυλλικό οξύ, ασβέστιο, κάλιο, σίδηρος, σελήνιο). Ειδικά, η κατανάλωσή τους σε συνδυασμό με δημητριακά καλύπτει τις ανάγκες του οργανισμού μας σε απαραίτητα αμινοξέα σε περιόδους νηστείας που δεν

καταναλώνονται ζωικά προϊόντα. Επίσης, αποτελούν πλούσιες πηγές φυτικών ινών, οι οποίες συντελούν στη μείωση των επιπέδων χοληστερόλης και σακχάρου στο αίμα, συμβάλλουν στην ομαλή λειτουργία του εντέρου και δρουν προστατευτικά ενάντια σε κάποιες μορφές καρκίνου (π.χ. παχέος εντέρου, μαστού, προστάτη)

Πολύ δημοφιλές έδεσμα της ημέρας αλλά και όλης της Σαρακοστής είναι η ταραμοσαλάτα. Είναι πλούσια σε φώσφορο, κάλιο αλλά και νάτριο οπότε άτομα με προβλήματα υπέρτασης θα πρέπει να είναι προσεκτικά στην κατανάλωσή της. Παράλληλα, είναι αρκετά θερμιδογόνο έδεσμα καθώς 100γρ ταραμά αποδίδουν περίπου 400 θερμίδες.

Τα τουρσιά λαχανικών που καταναλώνουμε σε περιόδους νηστείας είναι κι αυτό ένα χαρακτηριστικό τρόφιμο της ημέρας. Ως προϊόν ζύμωσης εφοδιάζει τον οργανισμό μας με 'καλά' μικρόβια, σημαντικά για την υγεία του γαστρεντερικού μας συστήματος. Παράλληλα, όμως, περιέχουν και αρκετό νάτριο, γεγονός που ίσως καθιστά την κατανάλωσή τους από άτομα με προβλήματα υπέρτασης απαγορευτική. Στην ίδια κατηγορία εμπίπτουν και οι ελιές που ως επί τω πλείστον συντηρούνται στην άλμη. Πλούσιες σε μονοακόρεστα λιπαρά οξέα, βιταμίνες Α και Ε και πολυφαινόλες, αλλά και νάτριο και θερμίδες, συνίσταται συντηρητική κατανάλωσή τους.

Το τραπέζι της Καθαρής Δευτέρας δεν τελειώνει ποτέ χωρίς το χαρακτηριστικό γλυκό της ημέρας και της Σαρακοστής που δεν είναι άλλο από τον ταχινένιο χαλβά. Το ταχίνι προέρχεται από το σουσάμι και αποτελεί πηγή μονακόρεστων και πολυακόρεστων λιπαρών οξέων, βιταμινών συμπλέγματος Β, βιταμίνης Ε που έχουν συσχετισθεί με την καλύτερη καρδιαγγειακή και εγκεφαλική λειτουργία αλλά και ασβεστίου, φωσφόρου, μαγνησίου, σεληνίου. Εκτός από υψηλή διατροφική αξία όμως διαθέτει και υψηλή θερμιδική αξία αφού μια ποσότητα 60γρ αποδίδει περίπου 300 θερμίδες.

Με λίγα λόγια, τα σαρακοστιανά και καθαροδευτεριάτικα εδέσματα είναι νόστιμα, θρεπτικά και μπορούν να αποτελέσουν μέρος ενός ισορροπημένου γεύματος αρκεί να μην καταλήγουμε με άλλοθι την παράδοση να υπερσιτιζόμαστε και ουσιαστικά να εξαλείφουμε τα οφέλη τους.

"Υστερόγραφο" Άννας Σάββα