

## Ποιες παγίδες πρέπει να αποφύγουμε την Καθαρά Δευτέρα;



Η Καθαρά Δευτέρα είναι η αρχή της Σαρακοστής όπου ξεκινάει η νηστεία, κατά την οποία δεν πρέπει να καταναλωθεί κρέας, ψάρι, αυγό, γαλακτοκομικά και οποιοδήποτε ζωικό προϊόν. Αυτήν την ημέρα υπάρχει ο κίνδυνος να καταναλώσουμε μεγάλες ποσότητες φαγητού αφού υπάρχει στην σκέψη πολλών ότι τα νηστήσιμα είναι θερμιδικά πιο ακίνδυνα. Δυστυχώς κρύβουν πολλές θερμίδες αν και περιέχουν υψηλή θρεπτική αξία.

Ας δούμε λοιπόν τι πρέπει να προσέξουμε αυτή την ημέρα:

- Η φημισμένη λαγάνα θα πρέπει να καταναλωθεί με μέτρο αφού μία λεπτή φέτα έχει τις ίδιες θερμίδες με μία φέτα ψωμί. Καλό είναι να περιοριστούμε στις 2-3 φέτες μέσα στην ημέρα.
- Τα θαλασσινά έχουν χαμηλή περιεκτικότητα σε λίπος, περιέχουν όλα τα απαραίτητα αμινοξέα, ω-3 λιπαρά οξέα, φώσφορο, ιώδιο, μαγνήσιο, βιταμίνη B12, σίδηρο και χαλκό. Αυτό στο οποίο πρέπει να δωθεί ιδιαίτερη σημασία είναι ο τρόπος μαγειρέματός τους. Προτιμήστε τα ψητά, αχνιστά και όχι τηγανητά ή μαγειρεμένα με σάλτσες (σαγανάκι).
- Η ταραμοσαλάτα περιέχει πολύ λίπος και για αυτό καλό θα ήταν να μη ξεπεράσουμε τις 1-2 κουταλιές της σούπας στο Σαρακοστιανό τραπέζι. Προσοχή θα πρέπει να δωθεί στους υπερτασικούς αφού ο ταραμάς περιέχει πολύ αλάτι.
- Ο χαλβάς, αποτελούμενος επι τον πλείστον από ταχίνι, είναι πλούσια “πηγή” θρεπτικών συστατικών. Περιέχει σίδηρο, φώσφορο, μαγγάνιο, ασβέστιο, ψευδάργυρο, σελήνιο, βιταμίνες του συμπλέγματος Β και μονοακόρεστα και πολυακόρεστα λιπαρά οξέα. Προσπαθήστε να καταναλώσετε μια ποσότητα όσο ενός ή δύο σπιρτόκουτων.
- Οι ελιές περιλαμβάνουν μία καλή επιλογή για αυτήν την ημέρα. Είναι πλούσιες σε μονοακόρεστα λιπαρά οξέα, σε αντιοξειδωτικά, περιέχουν φυτικές ίνες, βιταμίνες Ε και Α και αρκετά μέταλλα. Οι 5 ελιές έχουν ίδια θερμιδική αξία με ένα κουταλάκι του γλυκού ελαιόλαδο. Ας περιοριστούμε λοιπόν σε αυτήν την ποσότητα.
- Στο τραπέζι της Καθαράς Δευτέρας, εκτός των παραπάνω, επικρατούν το τουρσί, τα ντολμαδάκια, οι πατάτες, τα όσπρια και διάφορες σαλάτες. Συνήθως με όλα αυτά χάνεται ο έλεγχος με αποτέλεσμα να καταναλώσουμε πολύ μεγάλες ποσότητες. Για να το αποφύγουμε αυτό, μία πρόταση θα ήταν να βάλουμε 1 κουταλιά από το καθένα στο πιάτο μας. Θα πρέπει να δωθεί ιδιαίτερη προσοχή στο τουρσί που συνήθως είναι αρκετά αλατισμένο και μπορεί να δημιουργήσει κατακράτηση υγρών. Επίσης οι υπερτασικοί θα πρέπει να το αποφύγουν.
- Το κρασί και το ούζο, που συνοδεύουν θαυμάσια το σαρακοστιανό τραπέζι της Καθαράς Δευτέρας, μπορούν να καταναλωθούν με μέτρο, δηλαδή να μη ξεπεράσουμε τα δυο ποτηράκια.

Σύμφωνα με αυτά λοιπόν καταναλώστε μικρές ποσότητες από όλα και απολαύστε αυτή τη γιορτινή μέρα, χωρίς τύψεις. Τέλος, είναι ιδανική ευκαιρία μετά από το γεύμα να πετάξετε τον χαρταετό και να κινηθείτε στη φύση ώστε να αντισταθμίσετε τις όποιες ατασθαλίες προκύψουν.

Καλή διασκέδαση και καλή Σαρακοστή!