

25 Δεκεμβρίου 2014

Γνωρίστε διατροφικά τα εδέσματα των Χριστουγέννων

/ [Επιστήμες](#), [Τέχνες](#) & [Πολιτισμός](#)



C-W



Αποτελούν από τα πιο κλασικά εδέσματα των Χριστουγέννων. Πρωταγωνιστούν στα εορταστικά τραπέζια. Τι όμως μας προσφέρει το κάθε ένα από αυτά. Ας τα δούμε αναλυτικά:

Γαλοπούλα

Αν και όχι ελληνικό έθιμο, η γεμιστή γαλοπούλα αποτελεί για αρκετούς το βασικό έδεσμα για το τραπέζι των Χριστουγέννων. Διατροφικά η γαλοπούλα ανήκει στην ομάδα των πουλερικών και μπορεί να παρέχει από 120 έως 240 θερμίδες ανά 100 γραμμάρια, ανάλογα με το εάν καταναλώνεται με ή χωρίς το δέρμα της. Γενικά αποτελεί μια από τις πιο διαιτητικές επιλογές κρέατος χάρη στη χαμηλή περιεκτικότητά της σε λίπος και χοληστερίνη. Παράλληλα, αποτελεί μια άριστη πηγή πρωτεΐνης υψηλής βιολογικής αξίας. Επίσης, η γαλοπούλα αποτελεί μια μοναδική πηγή των βιταμινών του συμπλέγματος Β, οι οποίες είναι απαραίτητες για τον ενεργειακό μεταβολισμό του οργανισμού δηλαδή για τη διαδικασία παραγωγής ενέργειας. Τέλος, είναι μια άριστη πηγή σεληνίου με 110 γραμμάρια

αυτής να παρέχουν το 50% της καθημερινής απαίτησης σε σελήνιο, ιχνοστοιχείο γνωστό για το ρόλο του στη δράση αντιοξειδωτικών συστημάτων εντός του οργανισμού καθώς και σιδήρου, ψευδαργύρου, χαλκού και μαγνησίου.

Κουκουνάρι

Βασικό συστατικό στην παραδοσιακή γέμιση της γαλοπούλας. Στην αρχαία Ελλάδα, αλλά και στη Ρώμη θεωρούνταν από τους πιο... καλότυχους καρπούς. Κατά τη διάρκεια του Μεσαίωνα συνήθιζαν να σερβίρουν ένα είδος μπισκότου με κουκουνάρι, που είχε ως κύριο στόχο την ενίσχυση των ερωτικών επιδόσεων. Όπως και να έχει το κουκουνάρι αποτελεί ένα ξηρό καρπό με εξαιρετικές θρεπτικές ιδιότητες. Α και τρόφιμο φυτικής προέλευσης, εμπεριέχει κάποια ποσά υψηλής βιολογικής αξίας πρωτεΐνες απαραίτητες για την ομαλή ανάπτυξη και λειτουργία του οργανισμού. Επίσης, απαραίτητα ω3 λιπαρά, καθώς επίσης και μέταλλα και ιχνοστοιχεία, όπως το ασβέστιο και ο ψευδάργυρος. Πρόσφατα στοιχεία δείχνουν πως ένα λιπαρό οξύ που εξάγεται από ορισμένα είδη κουκουναριών, το πινολενικό οξύ, ίσως διαδραματίζει θετικό ρόλο στην καταπολέμηση της παχυσαρκίας. Και όσον αφορά τις θερμίδες του μια κουταλιά της σούπας περίπου 10 γραμμαρίων μας δίνουν 57 θερμίδες.

Μελομακάρονο

Συνυφασμένο με τις γιορτές των Χριστουγέννων. Αποτελεί την πιο υγιεινή εκδοχή από τα γλυκά των ημερών. Και αυτό γιατί τα βασικά υλικά του πρώτου είναι το μέλι, τα καρύδια και το ελαιόλαδο. Το ελαιόλαδο αποτελεί καλή πηγή μονοακόρεστων λιπαρών οξέων, καθώς και αντιοξειδωτικών βιταμινών (κυρίως βιταμίνης E). Τα καρύδια από την άλλη, περιέχουν πολυακόρεστα λιπαρά οξέα, καθώς και βιταμίνες του συμπλέγματος B. Τέλος, το μέλι περιέχει πολλές από τις βιταμίνες του συμπλέγματος B που σχετίζονται με την καλή λειτουργία του νευρικού συστήματος και διαδραματίζουν σημαντικό ρόλο σε πολλές μεταβολικές λειτουργίες του οργανισμού. Πολλές συνταγές των μελομακάρων περιέχουν και άλλα πολύτιμα υλικά, όπως, ξύσμα πορτοκαλιού ή χυμό πορτοκάλι που είναι πλούσιος σε βιταμίνη Ένα μέτριου μεγέθους μελομακάρονο θα μας δώσει περίπου 110 θερμίδες.

Κάστανο

Το κάστανο είναι ένας καρπός ταυτισμένος με το χειμώνα, αλλά και τα

Χριστούγεννα. Συστατικό τόσο της γέμισης της γαλοπούλας, όσο και ενός Χριστουγεννιάτικου κορμού με κάστανο. Ως καρπός, περιέχει πολύ μικρές ποσότητες λίπους, σε αντίθεση με τους περισσότερους ξηρούς καρπούς. Είναι ένα τρόφιμο χαμηλού γλυκαιμικού δείκτη, για αυτό και συστήνεται και στους διαβητικούς. Περιέχει επίσης πρωτεΐνη, ενώ υψηλό είναι και το περιεχόμενό του σε φυτικές ίνες, που συμβάλλουν στην καλή εντερική λειτουργία. Σε επιμέρους μικροθρεπτικά συστατικά περιέχει βιταμίνη C, βιταμίνες συμπλέγματος B και κάλιο σε ικανοποιητικά ποσά, καθώς και πιο μικρές ποσότητες από άλλες βιταμίνες, μέταλλα και ιχνοστοιχεία. Προσοχή λίγο στις θερμίδες τους. Ποσότητα 100 γραμμαρίων, που εύκολα λόγω του μεγέθους τους καταναλώνονται, μας δίνουν περίπου 213 θερμίδες!

Ρόδι

Μην το χρησιμοποιείται μόνο για καλοτυχία σπάζοντάς το στο κατώφλι του σπιτιού την Πρωτοχρονιά, αλλά βάλτε το μέσα στη σαλάτα σας ή στύψτε ένα χυμό ροδιού, προσφέροντας ένα δώρο υγείας στον οργανισμό σας. Το ρόδι αποτελεί αναμφισβήτητα ένα ευεργετικό φρούτο. Πέρα από τη μεταφορική του σημασία περί καλοτυχίας, στοιχεία ερευνών αποδεικνύουν σήμερα πως υπάρχουν και πολλοί λόγοι για να καταναλώνουμε το ρόδι και τον χυμό του. Το υψηλό επίπεδο των αντιοξειδωτικών στον χυμό ροδιού, και ιδιαίτερα ανθοκυανινών και πολυφαινολών, έχει φανεί πως προστατεύει από την δημιουργία αθηρωμάτωσης των αρτηριών και κατ' επέκταση από καρδιαγγειακά νοσήματα. Επιπλέον, έχει μεγαλύτερη περιεκτικότητα πολυφαινολών από ότι το κόκκινο κρασί, το πράσινο τσάι ή το χυμό πορτοκαλιού. Σημαντική φαίνεται να είναι και η δράση του ροδιού στην μείωση της υψηλής αρτηριακής πίεσης.

Κόκκινο κρασί

Η πιο υγιεινή επιλογή αλκοόλ για τις γιορτές. Η μέτρια κατανάλωση κόκκινου κρασιού προσφέρει ευεργετικά αποτελέσματα μειώνοντας τον κίνδυνο εμφάνισης ή θανάτου από στεφανιαία νόσο. Αυτό οφείλεται στα δύο κυριότερα συστατικά του, δηλαδή στο αλκοόλ, αλλά και στις διάφορες αντιοξειδωτικές του ουσίες, με διάφορους μηχανισμούς, όπως είναι η αύξηση της καλής χοληστερόλης (HDL), η μείωση της δημιουργίας θρόμβων στο αίμα, η μείωση της πηκτικότητας του αίματος, η βελτίωση της λειτουργικότητας των αγγείων και κυρίως λόγω των ισχυρών αντιοξειδωτικών του, η προστασία των κυττάρων από την καταστροφή που προκαλεί το οξειδωτικό στρες. Οι αντιοξειδωτικές αυτές ουσίες βρίσκονται σε μεγαλύτερες συγκεντρώσεις στα κόκκινα κρασιά που έχουν ζυμωθεί σε δρύινα

βαρέλια, ενώ αυξάνονται κατά τη συντήρησή τους σε αυτά με το πέρασμα του χρόνου.

Αυτό όμως που θα πρέπει να γίνει κατανοητό είναι ότι όλες οι ευεργετικές δράσεις του κόκκινου κρασιού προκύπτουν μόνο μετά από καθημερινή και όχι περιστασιακή κατανάλωσή του. Έχει βρεθεί ότι κάποιος ο οποίος καταναλώνει 2 ποτήρια κρασί κάθε ημέρα έχει όλες τις προαναφερόμενες δράσεις στον οργανισμό του, ενώ εάν κάποιος δεν πίνει καθόλου κρασί όλη την εβδομάδα και το καταναλώνει όλο μαζί στις 2 ημέρες του Σαββατοκύριακου δεν έχει κανένα από τα οφέλη του κρασιού στον οργανισμό του. Τέλος, πέρα από την καθημερινή κατανάλωση, θα πρέπει να γίνει πλήρως κατανοητό ότι το κόκκινο κρασί είναι ευεργετικό μόνο σε μικρές ποσότητες (2 ποτήρια για τους άνδρες και 1 για τις γυναίκες). Μην ξεχνάμε ότι μεγάλες ποσότητες κατανάλωσης αλκοόλ, οδηγούν σε αύξηση των τριγλυκεριδίων στο αίμα, σε αλκοολισμό και σε παθήσεις του ήπατος (κίρρωση και συχνά θάνατο), και κυρίως σε ατυχήματα τα οποία συχνά είναι θανατηφόρα.

Επιστημονική Ομάδα neadiatrofis.gr