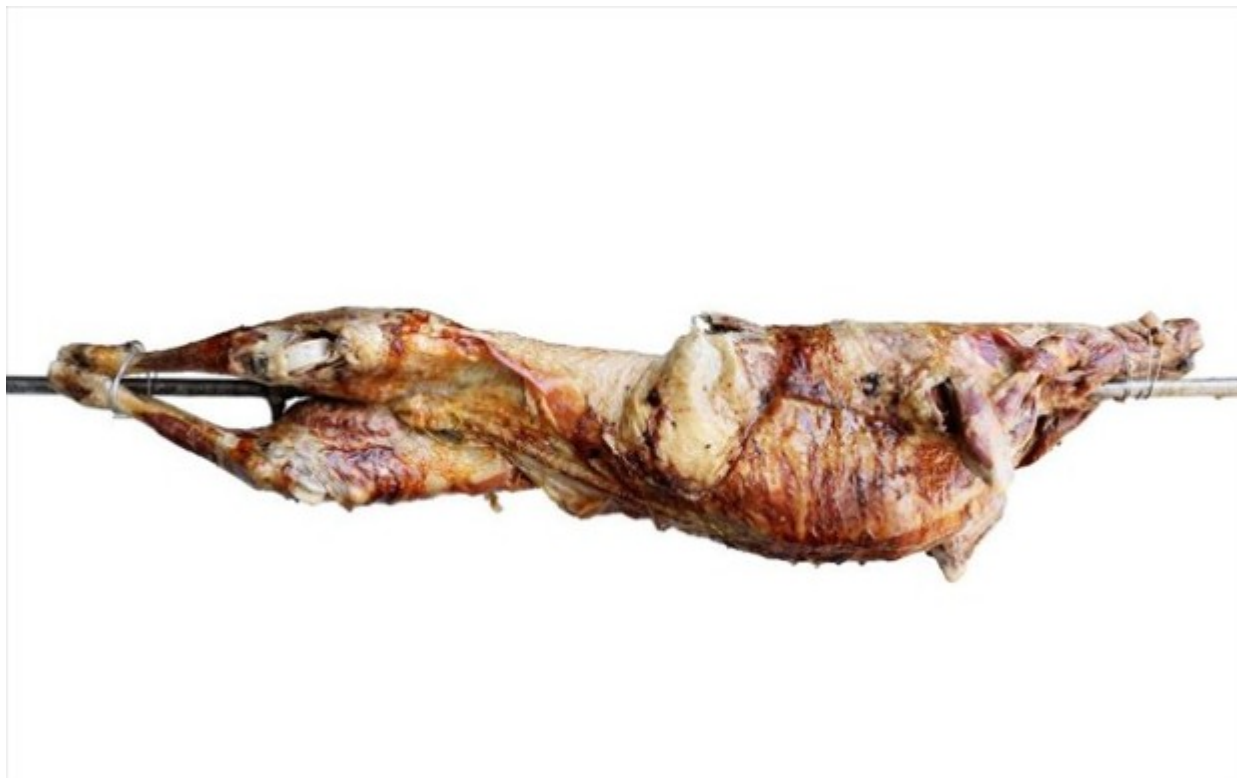


## **Αρνί, κατσίκι, μαγειρίτσα: πού σας ωφελούν και πού σας βλάπτουν**

/ Γενικά Θέματα



Οι «πρωταγωνιστές» του τραπεζιού της Ανάστασης και του Πάσχα «κρύβουν» οφέλη και παγίδες. Μάθετέ τα όλα, έτσι ώστε να τα καταναλώσετε σωστά. Μετά από ημέρες νηστείας και αποχής από το κρέας, που για πολλούς φτάνουν τις 40 αν τηρήσουν ευλαβικά τη νηστεία της Σαρακοστής, το τραπέζι κατακλύζεται από διάφορα εδέσματα, με πρωταγωνιστή το κρέας. Το μόνο σίγουρο είναι ότι η διατροφή των προηγούμενων ημερών σας... σπρώχνει με φόρα πάνω στο αρνί, το κατσίκι, τη μαγειρίτσα και το κοκορέτσι, τα περισσότερα εκ των οποίων έχετε να γευτείτε περίπου ένα χρόνο, κι ότι όλα στο αναστάσιμο και πασχαλιάτικο τραπέζι φαντάζουν υπέροχα, ειδικά μετά από την... πείνα που σας κυριεύει. Προτού, όμως, τα εξαφανίσετε σε μερικά λεπτά, δείτε πού σας ωφελεί το κάθε ένα από αυτά, αλλά και πού σας βλάπτει, έτσι ώστε να πάρετε τα μέτρα σας.



Αρνί: προσοχή στα λίπη

Σας «σπάει» τη μύτη κάθε Κυριακή του Πάσχα, είτε την περνάτε στην εξοχή σουβλίζοντάς το, είτε στην πόλη, βάζοντάς το στο φούρνο. Στα καλά του αρνίσου κρέατος συναντάμε το υψηλό πρωτεϊνικό του περιεχόμενο (μια μερίδα του καλύπτει περίπου το 60% των ημερήσιων αναγκών μας σε πρωτεΐνη), το οποίο μας γεμίζει ενέργεια και βοηθάει στο χτίσιμο των μυών, την υψηλή του περιεκτικότητα σε σίδηρο, του οποίου η απορρόφηση αυξάνεται από τον οργανισμό αν το καταναλώσουμε με λεμόνι, και την περιεκτικότητά του σε βιταμίνες του συμπλέγματος Β, με κυρίαρχη τη βιταμίνη Β12, οι οποίες κάνουν καλό στο νευρικό σύστημα, παίζουν ρόλο στην παραγωγή ερυθρών αιμοσφαιρίων και στο μεταβολισμό του λίπους, της πρωτεΐνης και των υδατανθράκων.

Στην αντίπερα όχθη, το αρνί είναι πολύ πλούσιο σε κορεσμένο λίπος, με το ολικό του λίπος να φτάνει τα 15 γραμμάρια σε κάθε 100 γραμμάρια κρέατος. Το κορεσμένο λίπος, όπως ξέρουμε, βλάπτει την καρδιά, ενώ η περιεκτικότητά του σε πουρίνες αυξάνει το ουρικό οξύ στο αίμα. Οι θερμίδες του φτάνουν τις 320 ανά μερίδα αν καταναλώνετε μπούτι και τις 385 αν καταναλώνετε στήθος, ενώ τα τηγανητά παϊδάκια φτάνουν τις 560 θερμίδες ανά μερίδα και τα παϊδάκια σχάρας τις 340 ανά μερίδα. Προτιμήστε, λοιπόν, να καταναλώσετε περισσότερο μπούτι, που αποτελεί το πιο άπαχο τμήμα του.

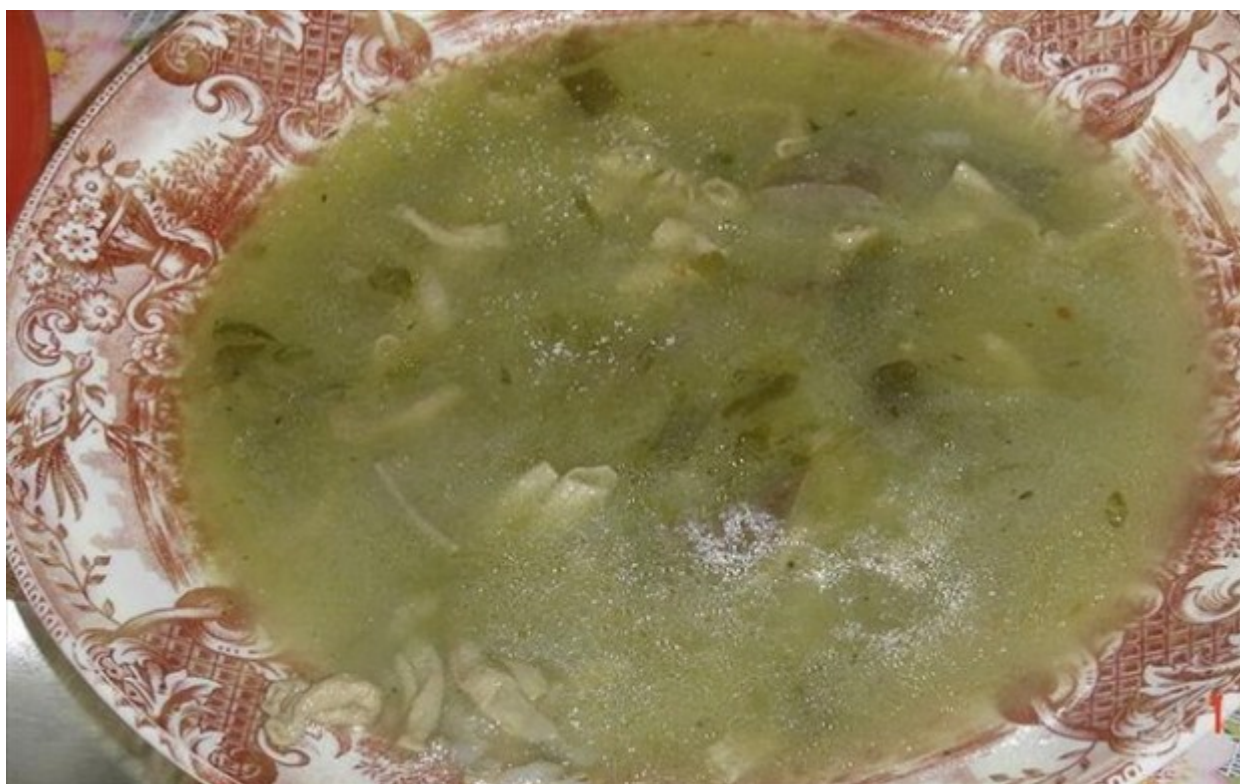
Κατσίκι: συγκριτικά... υπερέχει

Σε σύγκριση με το αρνί, το κατσίκι μοιάζει... υγιεινό, αφού περιέχει κορεσμένο λίπος 10% -ενώ το αρνί περίπου 35%. Και μιας και ξεκινήσαμε με τη θετική του πλευρά, πρέπει να ξέρετε ότι το κατσίκι έχει ολικό λίπος περίπου 4 γραμμάρια στα

100, δηλαδή πολύ λιγότερα σε σχέση με το αρνί, ενώ είναι κι αυτό πλούσιο σε πρωτεΐνη υψηλής βιολογικής αξίας, σε βιταμίνες του συμπλέγματος Β, όπως Β3, Β6, Β12, σε σελήνιο και ψευδάργυρο. Ακόμη, το κατσίκι περιέχει περισσότερο κάλιο και είναι πλούσιο στο συνένζυμο Q10 που παρουσιάζει αντιοξειδωτική δράση συμβάλλοντας στη μείωση της κακής LDL χοληστερίνης.

Επειδή, όμως, έχει και το κατσίκι την κακή του πλευρά, πρέπει να ξέρετε ότι η πρωτεΐνη που μας παρέχει είναι λιγότερη σε σχέση με το αρνί, ενώ είναι επίσης και πιο πλούσιο σε νάτριο, κάτι που πρέπει να αποφεύγεται ειδικά από άτομα με υψηλή αρτηριακή πίεση. Συν τοις άλλοις, έχει περισσότερα τρανς λιπαρά, κάτι που πρέπει να μας απασχολήσει πριν το βάλουμε στο πιάτο μας.

Με λίγα λόγια, το κατσίκι θεωρείται πιο καλό κρέας από το αρνί, αποδίδοντας περίπου 120 θερμίδες ανά 100 γραμμάρια, αλλά κι εδώ πρέπει να κινηθείτε με μέτρο, αφαιρώντας την πέτσα και γεμίζοντας το πιάτο σας με μπόλικη σαλάτα.



[WWW.WIKIPEDIA.COM](http://WWW.WIKIPEDIA.COM)

**Μαγειρίτσα:** η σούπα που... βαραίνει

Μπορεί οι περισσότεροι να ταυτίζουμε τη σούπα με ένα ελαφρύ γεύμα που θα μας ενυδατώσει και θα μας κάνει καλό στο στομάχι, στην περίπτωση της μαγειρίτσας, όμως, δεν είναι ακριβώς έτσι τα πράγματα. Η σούπα αυτή περιλαμβάνει εντόσθια, συκωταριά και πνευμόνια αρνιού, αβγά, κρεμμύδια, άνηθο, ρύζι και ελαιόλαδο και το γεγονός ότι την... καταβροχθίζουμε μετά την Ανάσταση, δηλαδή ουσιαστικά ξημερώματα, λίγο πριν πέσουμε για ύπνο, δεν διευκολύνει την κατάσταση. Η μαγειρίτσα είναι πλούσια σε χοληστερίνη, αποδίδει περισσότερες από 500

θερμίδες ανά μερίδα και τα λιπαρά της ξεπερνούν τα 35 γραμμάρια ανά μερίδα. Από την άλλη, το φρέσκο κρεμμυδάκι και ο άνηθος χαρίζουν φυτικές ίνες στο γεύμα σας, βιταμίνη C, μαγγάνιο και κάλιο, ενώ το ελαιόλαδο σας προσφέρει τα μονοακόρεστα λιπαρά του που μειώνουν την ολική και την κακή LDL χοληστερίνη. Για να δώσετε μια πιο υγιεινή χροιά σε αυτή την ιδιόμορφη και «βαριά» σούπα, προτιμήστε να χρησιμοποιήσετε μόνο τα ασπράδια των αβγών κι όχι και τους κρόκους στην προετοιμασία της, μειώνοντας τα επίπεδα χοληστερόλης της και παραμείνετε στη μια μερίδα, χωρίς ψωμί.

**Πηγή:** [clickatlife.gr](http://clickatlife.gr)