

20 Ιουνίου 2016

Η δύναμη του γιαουρτιού!

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)





Φωτο:pharmacybee.gr

Το καλοκαίρι είναι η εποχή των προκλήσεων.. των γευστικών **προκλήσεων** και των **προσκλήσεων**..σε πάρτυ, σε ταβέρνες, στη βεράντα ενός φιλικού ζευγαριού..Χαλαρώνοντας.. έρχεται η όρεξη (!) και όχι μόνο.. γλυκά, παγωτά, διάφορα ροφήματα και ποτά προσφέρονται στον κάθε ένα από μας σχεδόν σε καθημερινή βάση. Σαφώς, όπως δεν είναι φρόνιμο να αρνείστε κάθε κέρασμα κατά τον ίδιο τρόπο δεν είναι φρόνιμο να δέχεστε όλα τα κέρασματα!

Επιλέξτε! Επιλέξτε..πιο υγιεινά κέρασματα, πιο δροσερούς γευστικούς πειρασμούς που έχουν σα βάση τους το ..γιαούρτι! Από τις πιο απλές προτάσεις όπως **γιαούρτι με μέλι, φρουτοσαλάτα με γιαούρτι και κανέλλα** ως και τις πιο σύνθετες όπως **γλυκό γιαούρτι, παγωτό με γιαούρτι, ζελέ με γιαούρτι ή τσιζκέκ με φρούτα και γιαούρτι**, αποτελεί την πιο ιδανική καλοκαιρινή επιλογή! Πράγματι **το γιαούρτι είναι από τις καλύτερες ποιοτικά διαιτητικές πηγές ασβεστίου, αποδίδοντας ~ 300 mg ασβεστίου στο 1 κεσεδάκι (150 gr)**. Λαμβάνοντας 1 κεσεδάκι γιαούρτι την ημέρα έχετε καλύψει τις ημερήσιες ανάγκες σας σε ασβέστιο κατά το 1/3 τόσο απλά και εύκολα! Και είναι αυτό τόσο σημαντικό; Και αν ναι γιατί;

Η απάντηση είναι απλή.. Είναι! Τα τελευταία χρόνια επιβεβαιώνεται **ο ρόλος του ασβεστίου** όχι μόνο στη **ρύθμιση της αρτηριακής πίεσης**, στη **μείωση των κινδύνων για καρδιαγγειακά νοσήματα** αλλά τόσο στην **πρόληψη** όσο και στη **θεραπεία**

της **παχυσαρκίας**. Σε όλους εσάς που σας ενδιαφέρει να διατηρείτε όμορφη σιλουέτα στα πλαίσια επίτευξης και διατήρησης υγιούς σωματικού βάρους, δώστε σημασία: Έχει εκτιμηθεί πως όσοι καταναλώνουν περισσότερα **γαλακτοκομικά προϊόντα** (γάλα, γιαούρτι, τυρί) έχουν 19,7% μικρότερη πιθανότητα να είναι παχύσαρκοι σε σχέση με όσους καταναλώνουν λιγότερα. Πιθανολογείται πως από τα γαλακτοκομικά δεν είναι μόνο η περιεκτικότητά τους σε **ασβέστιο** (άρα δε προκύπτουν τα ίδια αποτελέσματα λαμβάνοντας ασβέστιο από συμπληρώματα διατροφής) αλλά και στα υπόλοιπα συστατικά (**κάλιο, μαγνήσιο**) που απαιτείται ισορροπία ώστε να έχουν τα προσδοκώμενα αποτελέσματα. Η **“anti-obesity” επίδραση** του διαιτητικού ασβεστίου δρα κυρίως παρεμποδίζοντας τη λιπογένεση και ενεργοποιώντας τη λιπόλυση.

Με όλα αυτά .. καθίστε αναπαυτικά στην ξαπλώστρα σας, απολαμβάνοντας ένα δροσιστικό ..γιαούρτι με φρούτα και .. Καλό Καλοκαίρι!

Παπαδήμα Ευγενία-Ιωάννα
Διαιτολόγος-Διατροφολόγος, MSc
Για το περιοδικό «Σπίτι και Κόσμος»

Πηγή: dietsecrets.gr