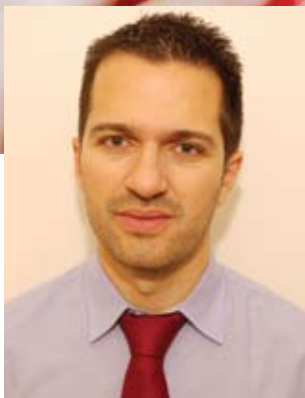


# Διατροφή κατά τη διάρκεια των καλοκαιρινών διακοπών



Από τον  
**Θεόδωρο Κουτράκο, MmedSci,**  
Κλινικό Διαιτολόγο Διατροφολόγο,  
Ιατρικού Κέντρου Αθηνών

Οι διακοπές και ο ελεύθερος χρόνος είναι είδος που σπανίζει στην εποχή μας και οι πειρασμοί ώστε να αμελήσουμε τη διατροφή μας είναι πολλοί. Σε περίπτωση, που προσέχουμε τη διατροφή μας καθ' όλη τη διάρκεια του χρόνου, το να χαλαρώσουμε για 2 με 3 ημέρες κάνοντας διατροφικές ατασθαλίες και παρασπονδίες ίσως και να δρα ωφέλιμα στην ψυχολογία μας. Σε κάθε άλλη όμως περίπτωση το να προσέξουμε τη διατροφή μας και κατά τη διάρκεια των διακοπών ίσως να κάνει τη διαφορά. Πόσο μάλλον εάν η κατάσταση της υγείας μας επιβάλλει κάτι τέτοιο. Άλλωστε το να προσέχουμε τη διατροφή μας δεν σημαίνει απαραίτητα το να κάνουμε θυσίες στη γεύση ή στη ποιότητα της διατροφής μας. Αρκεί κάποιος να έχει διάθεση και φαντασία και το καθημερινό μενού μπορεί να είναι ταυτόχρονα υγιεινό, διαιτητικό

αλλά και ευχάριστο, νόστιμο και πλούσιο σε θρεπτικά συστατικά.

## **Ακολουθούν οδηγίες προς «ναυτιλομένους».**

**Μην ξεχνάτε το πρωινό γεύμα σας,** καθώς είναι το γεύμα που παρεμβαίνει στη νηστεία του ύπνου. Το πρωινό δίνει την απαραίτητη ενέργεια (θερμίδες) καθώς και τα διατροφικά συστατικά (πρωτεΐνες, βιταμίνες, ηλεκτρολύτες), ώστε το σώμα να ανταπεξέλθει στην καθημερινότητα. Στις διακοπές η καθημερινότητα μπορεί να περιλαμβάνει κολλύμπι, περπάτημα, ή ακόμη και κάποιο θαλάσσιο σπορ ή ψάρεμα. Ακόμη και η έκθεση στον ήλιο χρειάζεται επαρκή ενυδάτωση, την βάση της οποίας την δίνει το πρωινό.

**Χαρακτηριστικά παραδείγματα πρωινών** κατά τη διάρκεια των καλοκαιρινών διακοπών είναι:

Ένα γιαούρτι χαμηλών λιπαρών με λίγα δημητριακά βρώμης και μια κουταλιά του γλυκού μέλι.

Ένα ποτήρι γάλα χαμηλών λιπαρών με δημητριακά βρώμης.

Ένα ποτήρι ανάμικτος χυμός, χωρίς ζάχαρη και 2 cream crackers σικάλης με ένα τρίγωνο τυράκι light.

Scrambled Eggs ή ομελέτα με ένα ολόκληρο αυγό, 2 ασπράδια, λίγο γάλα, λίγα μανιτάρια και μια φέτα ψωμί.

Ένα ποτήρι γάλα χαμηλών λιπαρών και 2 φρυγανιές σικάλης, με μια κουταλιά του γλυκού ταχίνι ή με μια κουταλιά της σούπας μαρμελάδα φρουκτόζης.

Μισό ποτήρι φρέσκο φυσικό χυμό φρούτων με ένα τσούρι με τυρί light, γαλλοπούλα, ντομάτα.

Ένα ποτήρι γάλα χαμηλών λιπαρών με muesli χωρίς ζάχαρη.

Ένα ποτήρι γάλα χαμηλών λιπαρών και 2 μπισκότα digestive με σοκολάτα

Ένα ποτήρι γάλα χαμηλών λιπαρών και ένα παξιμάδι κριθαρένιο με μια κουταλιά του γλυκού βούτυρο και μια κουταλιά της σούπας μέλι.

Συχνά και μικρά γεύματα, δίνουν το κατάλληλο καύσιμο στον οργανισμό, την κατάλληλη στιγμή. Κρατούν τον μεταβολισμό ενεργό και οι δραστηριότητες μας γίνονται πιο ευχάριστες και εποικοδομητικές καθώς αισθανόμαστε ευεξία και πληρότητα. Αυξάνοντας



τη συχνότητα λήψης της τροφής, μειώνοντας τη ποσότητα του φαγητού και αποφεύγοντας βαριά, λιπαρά ή τηγαντά φαγητά με σάλτσες και μπαχάρια προστατεύουμε τον οργανισμό μας από το αίσθημα δυσφορίας αλλά και από περιττές θερμίδες.

Σε περίπτωση, που προσέχουμε τη διατροφή μας καθ' όλη τη διάρκεια του χρόνου, το να χαλαρώσουμε για 2 με 3 ημέρες κάνοντας διατροφικές ατασθαλίες και παρασπονδίες ίσως και να δρα ωφέλιμα στην ψυχολογία μας.



## Χαρακτηριστικά παραδείγματα

### σνακ:

Smoothie με γιαούρτι 2% και φρούτα

Ένα ποτήρι χυμός ανανά χωρίς ζάχαρη και 2 παξιμάδια κριθαρένια

Ένα μικρό κουλούρι Θεσσαλονίκης( σουσαμένιο), καλύτερα πολύσπορο ή ολικής αλέσεως.

Μια μπάρα δημητριακών και μια χούφτα φρούτα.

Ένα γιαούρτι χαμηλών λιπαρών με 2 φρυγανιές σικάλης και ένα τρίγωνο τυράκι light.

Ένα ζελέ με φρούτα.





Κατά τη διάρκεια των διακοπών προτιμούμε πιο ελαφρά και δροσερά γεύματα. Καλύτερα να αποφύγουμε δύσπεπτα φαγητά με σάλτσες, λιπαρά και πολλές θερμίδες. Τα ψάρια, μας δίνουν το κατάλληλο υπόβαθρο ώστε να πετύχουμε ένα πιάτο ελαφρύ σε θερμίδες και ταυτόχρονα νόστιμο και πλήρες σε θρεπτικά συστατικά. Τα ψάρια (μπαρμπούνια, τσιπούρες, ρυθρίνια, πέρκα, γλώσσα, γόπες κ.α.) ή τα θαλασσινά (καλαμάρια, χταπόδια, γαρίδες, κ.α.) περιέχουν άφθονη



πρωτεΐνη που συμβάλλει στην αναδόμηση των μυών (λόγω των δραστηριοτήτων που μπορεί να συμμετάσχουμε) καθώς και του δέρματος (λόγω της έκθεσης στον ήλιο).

#### Καλοκαιρινές επιλογές για γεύμα ή δείπνο

είναι οι ακόλουθες:  
Ψτό ψάρι σάφας με βραστά λαχανικά (μπρόκολο, κολοκύθι, πατάτα) και χόρτα βλίτα. Σαλάτα ντάκος (ένα παξιμάδι κρίθινο), με τριμμένη ντομάτα, τριμμένο ανθότυρο ή κατίκι Δομοκού, ψιλοκομμένο αγγούρι, κάρφη, 2-3 ελιές, ρίγανη. Ποικιλία Θαλασσινών με συνοδεία μιας σαλάτας.

Σαλάτα με άφθονα φυλλώδη πράσινα λαχανικά, κουνιστό Σολομό ή τόνο σε νερό, λίγες λιαστές ντομάτες, μισό αβοκάντο, μια κουφτίτσα κρουτόν από ψωμί ολικής αλέσεως.

Ψτό κρέας μοσχάρι ή κοτόπουλο με ψητά λαχανικά (μανιτάρια πλευρώτους, μελιτζάνες, κολοκύθια, καρότα, πιπεριά) με σως από βασιλόμικρο ξύδι και ελάχιστο μέλι.

Αραβική πίτα με τριμμένη ντομάτα, μπουκιές κοτόπουλου, cottage cheese, λίγο κρεμμύδι.

Σαλάτα με ζυμαρικά βίδες ολικής αλέσεως με ντοματάκια, καλαμπόκι, αγγούρι και σως από γιαούρτι χαμηλών λιπαρών.

2 καλαμάκια σουβλάκια με μια πίτα αλάδωτη και μια χωριάτικη σαλάτα με μισή μερίδα τυρί φέτα.

Ένα μπιφτέκι με πατατοσαλάτα από πατάτα και καρότο βραστά, πιπεριά και κρεμμύδι ψιλοκομμένα, dressing από μια κουταλιά της σούπας μαγιονέζα extra light και μια κουταλιά της σούπας γιαούρτι χαμηλών λιπαρών.

Φιλέτο σολομού με σως πορτοκάλι, ρύζι basmati και λίγα βραστά λαχανικά. Σαλάτα κοτόπουλου με σπανάκι, ρόκα, αποξηραμένους χουρμάδες ή σύκα, κουκουναρόσπορο ή λίγα αμύγδαλα και dressing από λίγο ελαιόλαδο, λίγη μουστάρδα, μπαλσάμικο ξύδι και ελάχιστο μέλι.

#### Έφτασε και η ώρα του γλυκού.

Προτιμήστε μια μπάλα παγωτό ή ακόμη καλύτερα, ένα μικρό παγωτό γρανίτα (περιέχει μόνο σάκχαρο και καθόλου λιπαρά). Επίσης, είναι καλό να γνωρίζουμε ότι τα light παγωτά συνήθως έχουν ζάχαρη απλά έχουν περιορισμένο ποσό λιπαρών. Τα 0 και 0% παγωτά επίσης έχουν θερμίδες



και ως υποδηλώνει αλλιώς ο τίτλος τους. Θα μπορούσατε να προτιμήσετε δροσερό γιαούρτι χαμηλών λιπαρών με μια ή δυο, κουταλιές γλυκό βύσσινο ή μια μπάλα παγωτό βανίλια ή λίγο παγωμένο γιαούρτι με μια κουταλιά του γλυκού σιρόπι βύσσινο και μια κουταλιά της σούπας φιστίκια Αιγίνης ή να μοιραστείτε ένα μικρό cheesecake.



## Η ενυδάτωση, ιδιαίτερα τις ημέρες του καύσωνα κρίνεται μείζονος σημασίας.

Το καλοκαίρι, λόγω των αυξημένων θερμοκρασιών, ο οργανισμός χάνει υγρά αλλά και ηλεκτρολύτες, συστατικά απαραίτητα για τη φυσιολογική λειτουργία του οργανισμού. Τα **φρούτα και τα λαχανικά**, εκτός από άφθονες φυτικές ίνες, περιέχουν, σε ποσοστό 80-95%, νερό καθώς και κάλιο, ηλεκτρολύτης που αποβάλλεται έντονα κατά την εφίδρωση. Το νάτριο περιέχεται σε πλήθος τροφίμων ιδιαίτερα μαγειρεμένων και το ασβέστιο μπορεί να απορροφηθεί κατά την κατανάλωση γαλακτοκομικών προϊόντων. Σαφέστατα ασθενείς με υπέρταση και με προβλήματα στη νεφρική τους λειτουργία θα πρέπει να είναι ιδιαίτερα προσεκτικοί στην κατανάλωση νατρίου. Τα αναψυκτικά είναι μια δροσερή λύση αλλά κρύβουν πολλές θερμίδες λόγω των σακχάρων που περιέχουν (κάποια περιέχουν και καφεΐνη), επομένως, προτιμήστε μεταλλικό νερό ή σόδα

με μια φέτα λεμόνι ή πορτοκάλι. Ο καφές όταν καταναλώνεται με μέτρο έχει απενεχοποιηθεί και μπορεί να συνεισφέρει στην ενυδάτωση, εάν καταναλωθεί σκέτος, με λίγη ζάχαρη και λίγο φρέσκο γάλα. Επίσης, ένας καλοκαιρινός διατροφικός λόγος αφυδάτωσης είναι και το αλκοόλ. Προτιμήστε ελαφρά ποτά, όπως το κρασί, η μύρα (σε μικρές ποσότητες) ή τα κοκτέιλ χωρίς καθόλου ή με λίγο αλκοόλ. Σε κάθε περίπτωση είναι απαραίτητο να αποφεύγουμε το αίσθημα της δίψας καθώς αυτό σημαίνει ότι έχουμε ήδη αφυδατωθεί. Καλό είναι

λοιπόν να καταναλώνουμε επαρκές νερό καθόλη τη διάρκεια της ημέρας και της νύχτας.

## Ενυδάτωση του οργανισμού μπορούμε να πετύχουμε με τα ακόλουθα:

Ένα ποτήρι παγωμένο τσάι χωρίς ζάχαρη.  
Μια πλούσια φέτα καρπούζι (περιέχει άφθονο νερό, ηλιοκαμένο με ισχυρή αντιοξειδωτική δράση και βιταμίνη C).  
Μια πλούσια φέτα πεπόνι (περιέχει άφθονο νερό, βιταμίνες A, C, K, κάλιο και μαγνήσιο).  
Άφθονο μεταλλικό νερό ή σόδα με μια φέτα λεμόνι ή πορτοκάλι.  
Φρουτοχυμός από φρέσκα φρούτα (Ροδάκινο, μπανάνα, καρπούζι, πεπόνι, φράουλες, ακτινίδιο, με οποιονδήποτε συνδυασμό, εξασφαλίζουν στον οργανισμό άφθονα αντιοξειδωτικά στοιχεία)  
2 φλιτζάνια κρύου καφέ ημερησίως (πρωί – απόγευμα) με λίγη καστανή ζάχαρη και λίγο φρέσκο γάλα.  
Φρουτοσαλάτα με ποικιλία καλοκαιρινών φρούτων (σταφύλια, κεράσια, βερίκοκα, νεκταρίνια). ♦

