

Καλοκαιρινός διατροφικός οδηγός

Δημοσιεύθηκε από Hlianna - 02/08/2009 20:46

Οι καλοκαιρινές διακοπές είναι περίοδος χαλάρωσης ξεκούρασης, αλλά και μια ευκαιρία να περάσουμε ευχάριστα, να επισκεφτούμε νέα ή αγαπημένα μέρη, να διασκεδάσουμε μέχρι πρωίας, να απολαύσουμε τα καλοκαιρινά μας χόμπι και ότι άλλο μας αρέσει και μας ανανεώνει.

Ότι δραστηριότητα πάντως και να συμπεριλαμβάνει η λίστα των διακοπών μας και όσο και να χαλαρώσουμε από το καθημερινό μας πρόγραμμα ένα από τα πράγματα που θα πρέπει να προσέξουμε είναι η διατροφή μας.

Τώρα το καλοκαίρι λίγο με τα παγωτά, λίγο με τους δροσιστικούς χυμούς, τα φρεντουτσίνο, τους ούζο-μεζέδες δίπλα στην θάλασσα, τα βραδινά κοκτέιλ κτλ τα κιλάκια συσσωρεύονται πριν καλά καλά το πάρουμε χαμπάρι.

Από την άλλη βέβαια τι θα κάνουμε; Να την περάσουμε ξενέρωτα και με στερήσεις χάνοντας έτσι όλη την γλύκα των διακοπών; Όχι όχι όχι! Μπορούμε πολύ απλά (χμ τώρα αυτό μια κουβέντα είναι ...) να φερθούμε έξυπνα και να διαλέγουμε, όσο μπορούμε, την λιγότερο επιβλαβή για την γραμμή μας επιλογή.

Στην ταβέρνα προτιμούμε ελαφρές σαλάτες με βαλσάμικο ή λεμόνι, κοτόπουλο φιλέτο ή ψητό ψαράκι, πατατούλα ψητή και πίνουμε ένα, άντε δύο, ποτηράκια κρασί. Αποφεύγουμε σαλάτες και φαγητά με σάλτσες, οτιδήποτε τηγανητό και αναψυκτικά. Το ψωμάκι επίσης αν μπορείτε αγνοήστε το.....

Στο Καφέ επιλέγουμε φρέντο σκέτο ή μέτριο με αφρόγαλα, όχι σαντιγί, όχι φρεντουτσίνο κτλπ μιας και αυτού του είδους οι καφέδες έχουν τόσες θερμίδες σχεδόν όσες μια πάστα!

Προσέχουμε και τους χυμούς! Μπορεί να έχουν βιταμίνες αλλά έχουν αρκετές θερμίδες και ανεβάζουν απότομα το γλυκαιμικό μας δείκτη μιας και στερούνται τις φυτικές ίνες ανοίγοντάς μας μετά από λίγο την όρεξη. Προτιμήστε μια φρουτοσαλάτα! Στο σπίτι φτιάξτε ένα κοκτεϊλ με λίγο φυσικό χυμό, αναμειγμένο με σόδα (το αναψυκτικό, όχι την μαγειρική) και μπόλικα παγάκια. Πολύ δροσιστικό και ελάχιστες θερμίδες!

Για το παγωτό τι να πω. Η απόλυτη καλοκαιρινή απόλαυση!!!! Περιορίστε το απλά, φάτε μικρές ποσότητες αν δεν μπορείτε να το στερηθείτε ή προτιμήστε τις light εκδοχές. Να γνωρίζετε πάντως ότι είναι ένα προϊόν, όπως και όλα τα προϊόντα ζαχαροπλαστικής βέβαια, που ως επί το πλείστον αποθηκεύεται ως λίπος λόγω του εκρηκτικού συνδυασμού ζάχαρης και λιπαρών.

Α! Τα καλοκαιρινά ξενύχτια!!! Κόσμος μουσική και χορός μέσα σε μια ατμόσφαιρα μοναδική και μαγικά αποπλανητική. Πως μπορείς να έχεις το μυαλό σου στον υπολογισμό θερμίδων; Βασικά δεν μπορείς!!!! Εάν μάλιστα είναι δυο τρία ξενύχτια μέσα στο δεκαήμερο των διακοπών δεν έγινε τίποτα. Αν όμως είστε από εκείνα τα άτομα που ξενυχτάνε κάθε βράδυ να ξέρετε πως τα συνήθη ποτά τα κοκτέιλ, τα σφηνάκια και τα αλκοολούχα σε συνδυασμό με αναψυκτικό θα στρογγυλοκαθίσουν στην κορμάρα σας! Καλές επιλογές είναι το κρασάκι, η σόδα ως βάση στο ποτό και το ...νερό πλάκα κάνω !!!! Να μην ξεχάσω! Αν πειείτε, οδηγεί άλλος εντάξει;

Επίσης μην μου πιάσετε την ξαπλώστρα και τηγανίζετε με τις ώρες για να μαυρίσετε, ο ήλιος δαγκώνει (δεν χρειάζεται να το αναλύσω περισσότερο...). Βάλτε αντηλιακό, γυαλιά, καπέλο χρησιμοποιήστε ομπρέλλα και προσπαθήστε να αποφύγετε τις επικίνδυνες ώρες 11.30 με 4.00.

Κινηθείτε! Κάντε μπάνιο, χορέψτε, βολτάρετε, κάντε κανένα τρεξιματάκι, κανένα πουςάπ (μην βαράτε καλέ.....) Ξυπνήστε τα αίματα και κάψτε τουλάχιστον καμιά θερμίδα γιατί τελικά δεν το βλέπω να ακολουθείτε και πολλά από τα παραπάνω :)

Αντε καλό μας καλοκαίρι!!

e-gynaika.com

=====

Απ:Καλοκαιρινός διατροφικός οδηγός

Δημοσιεύθηκε από vasiliki ver - 29/06/2012 19:20

Η διατροφή το καλοκαίρι

Οι υψηλές θερμοκρασίες του καλοκαιριού μας ταλαιπωρούν σχεδόν καθημερινά και μας κάνουν να αισθανόμαστε πέτρα από τη δυσφορία και ένα διαρκές αίσθημα κόπωσης. Για αυτό δεν πρέπει όμως να ξεχνάμε ότι αυτήν την εποχή πρέπει να δίνουμε ιδιαίτερη σημασία στη διατροφή μας, δηλαδή στο τι τρώμε και στο τι πίνουμε. Έτσι, θα πρέπει να προσέχουμε τα παρακάτω:

Φρούτα και λαχανικά:

Κατά την περίοδο του καύσωνα και γενικά στις ημέρες που επικρατούν υψηλές θερμοκρασίες, θα πρέπει να καταναλώνουμε πολλά φρέσκα φρούτα και λαχανικά. Τα τρόφιμα αυτά μας παρέχουν απαραίτητα ιχνοστοιχεία και βιταμίνες (αντιοξειδωτικές βιταμίνες Α και C, που είναι απαραίτητες το καλοκαίρι) και πολύτιμους ηλεκτρολύτες, όπως νάτριο, κάλιο, χλώριο, που χάνονται σε μεγάλες ποσότητες με την έντονη εφίδρωση. Ακόμα, περιέχουν πολύ νερό (π.χ. το καρπούζι περιέχει 95% νερό), ανεβάζουν τα επίπεδα της γλυκόζης του οργανισμού προσφέροντάς μας ζωτικότητα και ενέργεια, που λόγω της ζέστης έχουμε χάσει, είναι ευκολόπεπτα, ενώ παράλληλα έχουν χαμηλό θερμιδικό φορτίο. Έτσι, τα γεύματα μας πρέπει να είναι βασισμένα στα λαχανικά και να αποφεύγουμε τη συχνή κατανάλωση κρέατος, τυριών και γενικά πιο δύσπεπτων τροφίμων.

Αλάτι:

Το αλάτι είναι ένα συστατικό που συχνά συστήνεται κατά τη διάρκεια του καλοκαιριού. Βρίσκεται φυσικά σε τροφές, όπως τα λαχανικά και το κρέας αλλά και σε τυποποιημένα τρόφιμα, όπως οι κονσέρβες και τα αλλαντικά. Το αλάτι περιέχει νάτριο (έναν βασικό ηλεκτρολύτη), που αυξάνει απότομα την ώσμωση στο αίμα μας και ενεργοποιεί έτσι τον μηχανισμό τής δίψας. Έτσι, η κατανάλωσή του σε περιόδους καύσωνα βοηθάει στην πρόληψη της αφυδάτωσης. Βέβαια, άτομα υπερτασικά ή ασθενείς με προβλήματα στη νεφρική τους λειτουργία πρέπει να είναι πολύ προσεκτικά.

Νερό:

Το νερό είναι ένα απαραίτητο για τη διαίτα μας διατροφικό στοιχείο, που δρα ως «ψυκτικό μέσο». Ο καύσωνας ανεβάζει πολύ τη θερμοκρασία του σώματος, κάνοντάς το να καταναλώνει πολλή ενέργεια για να το «ψύξει». Το συνολικό ποσό του νερού που πρέπει να καταναλώνουμε εξαρτάται από το φύλο, την ηλικία, το επίπεδο της φυσικής μας δραστηριότητας, το πόσο κινούμαστε σε εξωτερικούς χώρους και από το είδος της διατροφής μας. Ποσότητες όπως 1-1,5 λίτρο, που για τον χειμώνα μπορεί να είναι ικανοποιητικές, το καλοκαίρι είναι πολύ χαμηλές. Όταν δεν καταναλώνουμε ικανοποιητική ποσότητα υγρών, οδηγούμαστε σε αφυδάτωση. Η αφυδάτωση περιλαμβάνει συμπτώματα, όπως ξηροστομία, κόπωση, πονοκεφάλους, ζαλάδες, δυσκολία στην αναπνοή και, σε ακραίες καταστάσεις, νεφρική δυσλειτουργία. Τα άτομα που είναι πιο επιρρεπή σε αφυδάτωση είναι:

- (α) τα παιδιά, λόγω της συνεχούς δραστηριότητας και κινητικότητας,
- (β) οι ηλικιωμένοι, λόγω τόσο των χαμηλών σωματικών αποθεμάτων νερού όσο και της αμέλειας που συχνά επιδεικνύουν στη λήψη υγρών, αλλά και στερεών τροφών

(γ) οι αθλητές, που γυμνάζονται υπό αυτές τις δυσμενείς κλιματικές συνθήκες, (δ) τα υπέρβαρα και παχύσαρκα άτομα, που όχι μόνο ιδρώνουν πολύ, αλλά και έχουν χαμηλότερα από τα φυσιολογικά επίπεδα υγρών στο σώμα τους. Για την αντιμετώπιση της κατάστασης αυτής, πρέπει να πίνουμε νερό, παγωμένο τσάι χωρίς ζάχαρη (με μέτρο, όμως, λόγω της φυσικής καφεΐνης του) και φυσικούς χυμούς.

Αντίθετα, πρέπει να αποφεύγουμε:

τα αναψυκτικά, επειδή, λόγω της ζάχαρης που περιέχουν, προσφέρουν θερμίδες και παροδική μόνο ικανοποίηση της δίψας

τα αλκοολούχα ποτά -π.χ. μπίρα- καθώς, λόγω της αναστολής της αντιδιουρητικής ορμόνης, ωθούν σε υψηλότερη διούρηση και μεγαλύτερη απώλεια υγρών, αυξάνουν τη θερμοκρασία του σώματος και υπερδιεγείρουν τους ιδρωτοποιούς αδένες

τους καφέδες, ιδιαίτερα όταν διψάμε, αφού η καφεΐνη δρα όπως το αλκοόλ, προκαλώντας υψηλότερη διούρηση και εφίδρωση. Βέβαια, υπάρχουν και άτομα στα οποία έχει συσταθεί από τον γιατρό τους μια δίαιτα με περιορισμένη λήψη υγρών ή άτομα που παίρνουν διουρητικά, λόγω, για παράδειγμα, υπέρτασης, τα οποία θα πρέπει να συμβουλευονται τον γιατρό τους.

Παγωτά:

Τα παγωτά είναι συχνά απαραίτητο στοιχείο της διατροφής των ανθρώπων το καλοκαίρι, κυρίως λόγω της δροσερής τους υφής αλλά και της γεύσης. Πρέπει όμως να προσέχουμε τόσο τον τρόπο συντήρησής τους στα ειδικά ψυγεία, ώστε να μην υπάρχει αλλοίωση (ειδικά όταν αυτά είναι εκτεθειμένα στον δυνατό ήλιο), όσο και τη ζάχαρη, το λίπος και τις θερμίδες που αυτά μας προσφέρουν (περίπου 180-350 θερμίδες ανά 100 γραμμάρια), σε συνδυασμό με την υπόλοιπη ημερήσια διατροφή μας, ώστε να μην υπερφορτώνουν τον οργανισμό με περιττές θερμίδες.

Φαγητό έξω:

Κατά τη διάρκεια του καλοκαιριού, το «φαγητό έξω» είναι για τους περισσότερους Έλληνες καθημερινή σχεδόν συνήθεια. Τόσο ο καλός καιρός, όσο και οι διακοπές, πολυήμερες ή αποδράσεις του Σαββατοκύριακου, συμβάλλουν στην συχνή κατανάλωση έξω από το σπίτι, σε ταβέρνες, εστιατόρια ή και ταχυφαγεία τύπου fast food.

Μικρά μυστικά στην παραγγελία των γευμάτων: Υπάρχουν κάποια μικρά «μυστικά» όταν αποφασίζουμε να φάμε σε κάποια ταβέρνα, τα οποία είναι καλό να θυμόμαστε στις διακοπές μας. Έτσι είναι καλό:

Να μην εμπιστευόμαστε τη γνώμη του σερβιτόρου, ο οποίος συχνά μας συστήνει κάποια ιδιαίτερα πιάτα, που δεν είναι πάντα τα φρεσκότερα.

Να αποφεύγουμε μέρη που έχουν το σύστημα του «δισκου». Συνήθως καταφεύγουμε σε υπερκατανάλωση μεζέδων που κατά κύριο λόγο είναι παναρισμένα και τηγανισμένα κρέατα ή λαχανικά, φαγητά με σάλτσες και αλοιφές με αμφίβολης ποιότητας μαγιονέζα, που μας προσφέρουν εύκολα μεγάλο φορτίο ενέργειας, και μας στερούν από την κατανάλωση μιας μερίδας φαγητού.

Μεγάλη προσοχή χρειάζεται στην παραγγελία του ψαριού και των θαλασσινών π.χ. γαρίδων. Το τεστ με τα μάτια του ψαριού και τα βράγχια είναι σίγουρα το πρώτο που πρέπει να κάνουμε. Υπάρχουν πλέον αρκετοί «μαγικοί» τρόποι για να κάνουν τις κατεψυγμένες γαρίδες να μοιάζουν με ολόφρεσκες!

Αποφύγετε την κατανάλωση κρέατος σε μορφή κιμά σε μπιφτέκια ή τηγανητά κεφτεδάκια., αφού είναι ένα τρόφιμο που μπορεί πολύ εύκολα να νοθευτεί, τόσο με την προσθήκη καρυκευμάτων, όσο και αμυλούχων προσμίξεων π.χ. ψωμιού, αλευριού. Έτσι, ενώ ένα μπιφτέκι από φρέσκο, καθαρό κιμά μπορεί να είναι ένα τρόφιμο ελαφρύ και εύπεπτο, αυτό που θα έχει αμφίβολης ποιότητας κιμά και προσμείξεις θα οδηγήσει σίγουρα σε συμπτώματα δυσπεψίας.

Προσέξτε πολύ τις σαλάτες. Η κλασική αγγουροντοματοσαλάτα είναι σαφώς πιο καλή επιλογή από τα χόρτα ή το μαρούλι. Ιδιαίτερα σε μέρη με πολύ κόσμο είναι αδύνατο το προσωπικό να δείξει

την απαιτούμενη προσοχή στον καθαρισμό των παραπάνω, τα οποία λόγω της μορφής τους μαζεύουν μικροοργανισμούς και ζωύφια. Έτσι, πολύ εύκολα μπορούμε να οδηγηθούμε σε κάποια δηλητηρίαση, επειδή καταναλώσαμε μια «αθώα» σαλάτα μαζί με το ψάρι ή το κρέας.

Δημοσθενόπουλος Χαρίλαος

Κλινικός Διαιτολόγος - Βιολόγος

www.dimosthenopoulos.gr

Πηγή:<http://www.dietup.gr/gynaika/diatrofi/811.html>

Απ:Καλοκαιρινός διατροφικός οδηγός

Δημοσιεύθηκε από vasiliki ver - 29/06/2012 19:24

Διατροφή και υγεία το καλοκαίρι

Καθώς οι καύσωνες και οι υψηλές θερμοκρασίες βρίσκονται προ των Πυλών, είναι απαραίτητο να προσαρμόσουμε τη διατροφή των μικρών μας πρωταγωνιστών για να διαφυλάξουμε την υγεία τους. Επίσης, το καλοκαίρι είναι μια πρώτης τάξεως ευκαιρία για να τους μυήσουμε στις αρχές της σωστής διατροφής. Καλή αρχή λοιπόν!

Από τι θα πρέπει να προφυλαχθεί ένα παιδί προσχολικής ηλικίας μέσα στο καλοκαίρι;

1. Αφυδάτωση. Οι απότομες αυξήσεις στη θερμοκρασία και οι καύσωνες μπορεί εύκολα να αφυδατώσουν το παιδί σας είτε μέσω αυξημένης εφίδρωσης που είναι εμφανές σημάδι, είτε από απώλειες μέσω του δέρματος που δεν μετατρέπονται σε ιδρώτα και δε γίνονται αντιληπτές. Τα παιδιά επίσης μπορεί να μη ζητήσουν υγρά σε επαρκή βαθμό και γι' αυτό ανήκουν στις ευπαθείς ομάδες. Θα πρέπει λοιπόν να είμαστε σε επαγρύπνηση και να προσφέρουμε υγρά αρκετά συχνά στη διάρκεια της ημέρας (νερό κατά προτίμηση). Ένας καλός δείκτης ότι το παιδί είναι καλά ενυδατωμένο είναι το να παράγει ανοιχτόχρωμα ούρα συχνά. Εάν το παιδί μας ιδρώνει πολύ, μπορούμε να προσθέσουμε λίγο αλάτι παραπάνω στο φαγητό του και να του δίνουμε χυμούς φρούτων ή φρέσκα φρούτα για να αναπληρώνει τα μέταλλα που χάνει

2. Τροφές που μπορεί να έχουν αλλοιωθεί. Ιδιαίτερη προσοχή θα πρέπει να δοθεί σε τροφές που δίδονται στα παιδιά αυτή την εποχή, καθώς οι υψηλές θερμοκρασίες προκαλούν ευκολότερα αλλοιώσεις στα τρόφιμα. Φροντίστε να ακολουθείτε τις οδηγίες του κατασκευαστή για τη συντήρηση, να αποθηκεύετε τα φαγητά προς κατανάλωση μέσα στο ψυγείο και να είστε προσεκτικοί όταν αγοράζετε απ' έξω τρόφιμα που μπορεί να μην είναι τόσο φρέσκα.

Πρακτικές συμβουλές για τη βελτίωση της διατροφής του παιδιού μας μέσα στο καλοκαίρι

- κατά τη διάρκεια του καλοκαιριού προσπαθούμε να προσφέρουμε στο παιδί μας 3 βασικά γεύματα: πρωινό, μεσημεριανό και βραδινό και 2-3 ενδιάμεσα σνακ. Λόγω ζέστης μπορεί να μην καταναλώνει πολύ φαγητό, γι' αυτό φροντίζουμε τα γεύματα να είναι θρεπτικά και μικρά. Αποφύγετε τα βαριά τηγανητά φαγητά μες στον καύσωνα καθώς καθυστερούν να φύγουν από το στομαχικό σάκο και εντείνουν τη δυσφορία

- μαθαίνουμε στο παιδί μας να τρώει καθημερινά ένα καλό πρωινό όπως π.χ. δημητριακά με γάλα ή γιαούρτι και ένα φρούτο που του δίνουν ενέργεια για το ξεκίνημα της ημέρας
- προσπαθούμε να προσφέρουμε ποικιλία φρέσκων φρούτων και λαχανικών στα παιδιά μας ειδικά τώρα που υπάρχουν σε αφθονία και είναι στην εποχή τους. Προσφέρετε τα σε διάφορες παραλλαγές (τα λαχανικά σε σαλάτες, μαγειρεμένα, στο φούρνο, στο γκριλ και τα φρούτα μόνα τους, σε φρουτοσαλάτες ή σε μιλκ σερκ) για να τα εντάξουν τα παιδιά στη διατροφή τους. Εάν το παιδί σας δε συμπαθεί ένα φρούτο ή λαχανικό, μπορείτε να του το σερβίρετε με άλλη συνταγή μετά από κάποιο διάστημα χωρίς πίεση
- κατά τη διάρκεια της ημέρας το παιδί χρειάζεται να τρώει σνακ. Είτε είμαστε στο σπίτι είτε όχι, φροντίζουμε να υπάρχουν διαθέσιμα πάντα υγιεινά σνακ όπως ψωμάκι με κασέρι, κέικ σπιτικό, φρουτοσαλάτα, δημητριακά, μικρά σάντουιτς, γιαουρτάκια
- μπορείτε να θέσετε κάποιους κανόνες σχετικά με την κατανάλωση τυποποιημένων σνακ, όπως είναι π.χ. μόνο δύο παγωτά της εβδομάδα και 2 φρούτα την ημέρα. Θέστε αυτές τις αρχές νωρίς και φροντίστε να τις ακολουθείτε όλοι στην οικογένεια χωρίς υποχωρήσεις, για να τηρηθούν
- το καλοκαίρι είναι ευκαιρία να τρώτε περισσότερο μαζί με τα παιδιά σας. Τα παιδιά που τρώνε περισσότερο με τους γονείς τους έχουν καλύτερη διατροφή. Καθίστε λοιπόν με το μικρό σας και δώστε του το καλό παράδειγμα, ότι τρώμε δηλαδή πάντα σαλάτα, τρώμε καθιστοί το οικογενειακό φαγητό που μας προσέφεραν, και το μοιραζόμαστε με ανθρώπους που αγαπάμε
- αν το παιδί σας δεν έχει ποικιλία στη διατροφή του, πάρτε το μαζί σας για μια βόλτα στο μανάβη και διαλέξτε μαζί αυτά που θα μαγειρέψετε. Αν το παιδί σας μπορεί, μπορείτε να του ζητήσετε να σας βοηθήσει σε μικρά πράγματα στην ετοιμασία των γευμάτων (ζύμωμα, καθάρισμα αβγών, πλύσιμο λαχανικών κτλ). Έτσι, εξάψετε την περιέργειά του για νέες γεύσεις.
- αποφύγετε να αγοράσετε έτοιμα σνακ τύπου πατατάκια/ γαριδάκια, παγωτά, κρουασάν, σοκολατοειδή κτλ για το σπίτι, ώστε να αποφευχθεί η άμεση πρόσβαση του παιδιού σε αυτά, καθώς τα περισσότερα υστερούν σε θρεπτικά συστατικά και είναι βεβαρημένα με πρόσθετες ύλες
- τέλος, προσπαθήστε να κάνετε δραστηριότητες που να γυμνάζουν το παιδί και δώστε το καλό παράδειγμα σαν γονείς

Το καλοκαίρι λοιπόν προσφέρεται για να αρχίσουν τα παιδιά να μυούνται σε νέες γεύσεις και να θέτουν σωστές βάσεις για τη μετέπειτα διατροφή τους. Θυμηθείτε, η διατροφή τους θέλει ποικιλία, μικρά και θρεπτικά γεύματα και καλή ενυδάτωση. Βοηθήστε λοιπόν τα παιδιά σας να καλυτερεύσουν τη διατροφή τους μην επαναπαύεστε επειδή είναι καλοκαίρι. Καλό καλοκαίρι και καλή ξεκούραση!

Χριστίνα Δρακοπούλου

Κλινικός Διαιτολόγος- Διατροφολόγος, SRD, MSc

<http://www.dietup.gr/paidi/diatrofi/1963-diatrofi-kai-yeia-to-kalokairi.html>

=====

Απ:Καλοκαιρινός διατροφικός οδηγός

Δημοσιεύθηκε από vasiliki ver - 06/09/2012 19:57

Τι να βάλω στο καλάθι του Σεπτεμβρίου;

Αχλάδια

Τι μας προσφέρουν: Τα αχλάδια έχουν υψηλά επίπεδα διαιτητικών ινών, αποτελούν άριστη πηγή βιταμίνης C, καλίου και χαλκού, ενώ είναι πλούσια σε ουσίες με αντιοξειδωτική δράση. Το υψηλό ποσοστό φυτικών ινών που περιέχει, ασκεί ευεργετική επίδραση στην κινητικότητα του εντέρου και στην πρόληψη της δυσκοιλιότητας. Η κατανάλωση χυμού αχλαδιών βοηθά στην ανακούφιση από τον πόνο σε διάφορες φλεγμονώδεις καταστάσεις. Ένα αχλάδι 100γρ. έχει κατά μέσο όρο 38 θερμίδες, 83.2 γρ. νερό και 2.3 γρ. φυτικές ίνες.

Στην Ελλάδα οι πιο γνωστές ποικιλίες είναι οι κοντούλες, τα κρυστάλλια ή βουτυράτα και οι κρασάνες. Οι περίφημες κοντούλες έχουν μέτριο μέγεθος, κοντόχοντρο σχήμα και σαρκώδη λαιμό. Ο φλοιός τους είναι λεπτός, λείος, με πρασινοκίτρινο χρώμα. Η συγκεκριμένη ποικιλία είναι χυμώδης, πολύ αρωματική και ωριμάζει στα μέσα Ιουνίου. Τα κρυστάλλια ή βουτυράτα είναι έχουν μέτριο μέγεθος και σχήμα κωδωνοειδές. Ο φλοιός τους είναι λεπτός, λείος, με πράσινο ανοιχτό χρώμα και η σάρκα τους είναι πολύ χυμώδης και γλυκιά. Τα αχλάδια αυτά ωριμάζουν στο τέλος Αυγούστου. Οι κρασάνες έχουν μεγάλο μέγεθος με στρογγυλό σχήμα που μοιάζει με μήλο, σχεδόν χωρίς λαιμό. Ο φλοιός είναι αρκετά παχύς με πρασινοκίτρινο χρώμα. Η σάρκα τους είναι μαλακή, πολύ χυμώδης με υπόξινη γεύση. Η ποικιλία αυτή ωριμάζει τον Οκτώβριο.

Τεστ φρεσκάδας: Όταν διαλέγουμε αχλάδια, πρέπει να προσέχουμε ο φλοιός τους να είναι ομοιόμορφος, συμπαγής και να έχει σωστό και ζωνρό χρώμα (ανάλογα με την ποικιλία) και επίσης να μην έχει χτυπήματα και τρύπες. Θα πρέπει να έχει τη χαρακτηριστική μυρωδιά του και να μην είναι άγουρο. Σε περίπτωση που έχει σκούρες κηλίδες, να ξέρετε ότι όταν δεν είναι βαθιές, δεν επηρεάζουν την ποιότητά του. Μη ξεχνάτε, άλλωστε, ότι τα «τέλεια» φρούτα μαρτυρούν χρήση χημικών.

Στην κουζίνα: Τα αχλάδια, εκτός από φρέσκα, μπορούμε να τα καταναλώσουμε μαγειρεμένα. Ψητά δένουν ωραία με αμύγδαλα και σοκολάτα και αν τα περιχύσετε με καραμέλα ή κανέλα η γεύση τους θα απογειωθεί. Μπορείτε να τα χρησιμοποιήσετε στη ζαχαροπλαστική (σε τάρτες, κέικ). Εναλλακτικά μπορείτε να τα κάνετε κομπόστα ή μαρμελάδα.

Στο ψυγείο: Το ιδανικό είναι να τα αφήσετε πρώτα να ωριμάσουν σε θερμοκρασία δωματίου και μετά να τα βάλετε στο ψυγείο, δίχως να τα πλύνετε. Θα αντέξουν τουλάχιστον μία εβδομάδα. Ο γενικός κανόνας είναι πως η δροσιά επιβραδύνει την ωρίμανσή τους και η ζέστη την επιταχύνει.

Tip: Η σκούρα απόχρωση που μπορεί να αποκτήσουν οφείλεται στο ότι ήταν ήδη ώριμα και παρέμειναν για πολύ καιρό έξω από το ψυγείο. Παρ' όλα αυτά, η γεύση τους δεν επηρεάζεται.

<http://www.vita.gr/html/ent/144/ent.23144.asp>

=====