

# Χορτοφαγικός

## οδηγός για να ξεκινήσετε

τα **γιατί** και **πώς**  
μιας υγιεινότερης διατροφής

**οδηγίες** για τις  
4 **ΝΕΕΣ** ομάδες  
τροφών

**χρήσιμες**  
**συμβουλές**  
για να ξεκινήσετε μια  
**βετζετέριαν διατροφή**

**νόστιμες**, χαμηλές σε λιπαρά &  
χωρίς χοληστερόλη  
**συνταγές**





# Φυτικές τροφές



## Δυνατά Εργαλεία για Υγεία

Ένα μενού βασισμένο σε φυτικές τροφές είναι ο πιο αποτελεσματικός και απολαυστικός τρόπος για να πετύχουμε καλή υγεία. Ο χορτοφαγικός τρόπος διατροφής βασίζεται σε μια μεγάλη ποικιλία τροφών που είναι χορταστικές, νόστιμες και υγιεινές.

Οι χορτοφάγοι αποφεύγουν το κρέας, το ψάρι και τα πουλερικά. Αυτοί που περιλαμβάνουν γαλακτοκομικά προϊόντα και αυγά στη διατροφή τους, ονομάζονται γαλακτο - ωο - χορτοφάγοι. Οι βέγκαν (ολικοί χορτοφάγοι) δεν τρώνε κρέας, ψάρι, πουλερικά, αυγά ή γαλακτοκομικά. Ενώ υπάρχει ένα αξιόλογο πλεονέκτημα στη γαλακτο - ωο - βετζετέριαν διατροφή, οι βέγκαν διατροφές είναι οι πιο υγιεινές από όλες, μειώνοντας τον κίνδυνο μιας ευρείας κλίμακας προβλημάτων υγείας.

### ► Μέσα στον οδηγό

#### ΤΑ ΓΙΑΤΙ ΚΑΙ ΠΩΣ

Φυτικές τροφές .....	2
Ο μύθος της πρωτεΐνης .....	4
Το ασβέστιο στις φυτικά βασισμένες διατροφές .....	6
Τί γίνεται με το γάλα; .....	7

Πετυχαίνοντας & διατηρώντας ένα υγιεινό βάρος .....	10
---	----

Χορτοφαγικές διατροφές για εγκυμοσύνη .....	11
---	----

Χορτοφαγικές διατροφές για παιδιά .....	12
---	----

#### ΟΙ 4 ΝΕΕΣ ΟΜΑΔΕΣ ΤΡΟΦΩΝ

Οδηγίες .....	8
---------------	---

#### ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ ΓΙΑ ΜΙΑ ΧΟΡΤΟΦΑΓΙΚΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ

3 Βήματα για να γίνεις χορτοφάγος .....	3
---	---

Συμβουλές για να κάνετε την αλλαγή .....	4
--	---

Μαγειρεύοντας χωρίς αυγά .....	5
--------------------------------	---

Γεύμα χωρίς γαλακτοκομικά .....	7
---------------------------------	---

Η βεγκανοποίηση .....	10
-----------------------	----

Προγραμματισμός γευμάτων για παιδιά .....	13
---	----

#### ΣΥΝΤΑΓΕΣ ΜΕ ΧΑΜΗΛΑ ΛΙΠΑΡΑ

Συνταγές για Υγεία .....	14
--------------------------	----

#### ΜΙΑ ΥΓΙΗΣ ΚΑΡΔΙΑ

Οι χορτοφάγοι έχουν πολύ χαμηλότερα επίπεδα χοληστερόλης από τους κρεατοφάγους, και οι καρδιακές παθήσεις είναι λιγότερο συχνές στους χορτοφάγους. Οι λόγοι δεν είναι δύσκολο να βρεθούν. Τα χορτοφαγικά γεύματα τυπικά είναι χαμηλότερα σε κορεσμένα λίπη και συνήθως περιέχουν λίγη ή καθόλου χοληστερόλη. Μιας και η χοληστερόλη βρίσκεται συνήθως μόνο στα ζωικά προϊόντα όπως κρέας, γαλακτοκομικά, και αυγά, οι βέγκαν καταναλώνουν μια διατροφή ελεύθερη από χοληστερόλη.

Ο τύπος της πρωτεΐνης σε μια χορτοφαγική διατροφή μπορεί να είναι ακόμα ένα σημαντικό πλεονέκτημα. Πολλές μελέτες δείχνουν ότι αντικαθιστώντας τις ζωικές πρωτεΐνες με φυτικές, χαμηλώνουν τα επίπεδα χοληστερόλης στο αίμα - ακόμα και αν το ποσό και ο τύπος του λίπους στη διατροφή παραμένει ο ίδιος.

#### ΧΑΜΗΛΟΤΕΡΗ ΠΙΕΣΗ ΑΙΜΑΤΟΣ

Ένας εντυπωσιακός αριθμός μελετών, που πηγαίνουν πίσω στη δεκαετία του 1920, δείχνουν ότι οι χορτοφάγοι έχουν χαμηλότερη πίεση αίματος από τους μη-χορτοφάγους. Στη πραγματικότητα, μερικές μελέτες έχουν δείξει ότι η προσθήκη κρέατος σε μια χορτοφαγική διατροφή ανεβάζει τη πίεση του αίματος γρήγορα και σημαντικά. Τα αποτελέσματα μιας χορτοφαγικής διατροφής συμβαίνουν επιπρόσθετα με τα οφέλη από τη μείωση του περιεχομένου της διατροφής σε αλάτι. Όταν ασθενείς με υψηλή πίεση του αίματος αρχίζουν μια χορτοφαγική διατροφή, πολλοί είναι σε θέση να καταργήσουν την ανάγκη για φάρμακα.

#### ΕΛΕΓΧΟΝΤΑΣ ΤΟ ΔΙΑΒΗΤΗ

Οι τελευταίες μελέτες για το διαβήτη δείχνουν ότι μια χορτοφαγική διατροφή πλούσια σε σύνθετους υδατάνθρακες και ίνες (που βρίσκονται μόνο στις φυτικές τροφές) και χαμηλή σε λιπαρά είναι η καλύτερη διατροφική συνταγή για να ελεγχθεί ο διαβήτης. Μια διατροφή βασισμένη σε λαχανικά, όσπρια, φρούτα, και πλήρη δημητριακά, και η οποία επίσης είναι χαμηλή σε λιπαρά και ζάχαρη, μπορεί να χαμηλώσει τα επίπεδα σακχάρου στο αίμα και συνήθως να μειώσει ή ακόμα να καταργήσει την ανάγκη για φάρμακα. Μιας και τα άτομα με διαβήτη είναι σε υψηλό κίνδυνο για καρδιακή πάθηση, η αποφυγή του λίπους και της χοληστερόλης είναι σημαντική και μια χορτοφαγική διατροφή είναι ο καλύτερος τρόπος για να το πετύχουν αυτό.

#### ΠΡΟΛΗΨΗ ΤΟΥ ΚΑΡΚΙΝΟΥ

Μια χορτοφαγική διατροφή βοηθά στο να εμποδίσει τον καρκίνο. Μελέτες των χορτοφάγων έχουν δείξει ότι τα ποσοστά θανάτου από καρκίνο είναι μόνο περίπου τα μισά έως τρία τέταρτα εκείνων του γενικού πληθυσμού.

Τα ποσοστά καρκίνου του στήθους είναι δραματικά χαμηλότερα σε χώρες όπου η δια-

τροφή είναι τυπικά βασισμένη στα φυτά. Όταν οι άνθρωποι από αυτές της χώρας υιοθετήσουν μια Δυτική, βασισμένη στο κρέας διατροφή, τα ποσοστά καρκίνου του στήθους εκτοξεύονται. Οι χορτοφάγοι έχουν επίσης σημαντικά χαμηλότερα ποσοστά καρκίνου του παχέος εντέρου από τους κρεατοφάγους. Ο καρκίνος του παχέος εντέρου σχετίζεται στενά με τη κατανάλωση κρέατος από οποιοδήποτε άλλο διατροφικό παράγοντα.

Γιατί η χορτοφαγική διατροφή βοηθά στη προστασία κατά του καρκίνου; Πρώτον, είναι χαμηλότερη σε λιπαρά και υψηλότερη σε ίνες από τη βασισμένη στο κρέας διατροφή. Αλλά και άλλοι παράγοντες είναι σημαντικοί επίσης. Τα φυτά περιέχουν ουσίες που καταπολεμούν τον καρκίνο και ονομάζονται φυτοχημικά. Για παράδειγμα, οι χορτοφάγοι συνήθως καταναλώνουν περισσότερες φυτικές χρωστικές όπως η βήτα καροτίνη και το λυκοπένιο. Αυτό ίσως βοηθά να εξηγηθεί γιατί έχουν λιγότερο καρκίνο του πνεύμονα και του προστάτη. Επίσης, μερικές μελέτες έχουν δείξει ότι μια διατροφή που αποφεύγει τα γαλακτοκομικά προϊόντα μπορεί να μειώσει τον κίνδυνο καρκίνου του προστάτη και των ωοθηκών.

Μερικές από τις αντικαρκινικές πλευρές

της χορτοφαγικής διατροφής δεν μπορούν ακόμη να εξηγηθούν. Για παράδειγμα, οι ερευνητές δεν είναι αρκετά σίγουροι γιατί οι χορτοφάγοι έχουν περισσότερα από κάποια λευκά αιμοσφαίρια, που καλούνται "φυσικά κύτταρα δολοφόνοι", και τα οποία είναι ικανά να βρίσκουν και να καταστρέφουν τα καρκινικά κύτταρα.

### Η ΣΧΕΣΗ ΜΕ ΤΟ ΑΣΒΕΣΤΙΟ

Οι χορτοφάγοι είναι λιγότερο πιθανό να σχηματίσουν πέτρες στα νεφρά ή τη χολή. Επιπλέον, οι χορτοφάγοι μπορεί να βρίσκονται σε μικρότερο κίνδυνο για οστεοπόρωση, γιατί τρώνε λίγη ή καθόλου ζωική πρωτεΐνη. Η υψηλή πρόσληψη ζωικής πρωτεΐνης διευκολύνει την απώλεια ασβεστίου από τα οστά. Αντικαθιστώντας τα ζωικά προϊόντα με φυτικές τροφές μειώνει το ποσό απώλειας ασβεστίου. Αυτό μπορεί να βοηθά να εξηγηθεί γιατί οι άνθρωποι που ζουν σε χώρες όπου η διατροφή είναι τυπικά βασισμένη στα φυτά έχουν λίγη οστεοπόρωση, ακόμα και όταν η πρόσληψη ασβεστίου είναι λιγότερη από όση στις χώρες όπου καταναλώνουν γαλακτοκομικά.

### ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΙΖΟΝΤΑΣ ΤΗ ΧΟΡΤΟΦΑΓΙΚΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ

Είναι εύκολο να προγραμματίσετε μια

χορτοφαγική διατροφή που να καλύπτει όλες σας τις θρεπτικές απαιτήσεις. Τα δημητριακά, τα φασόλια και τα λαχανικά είναι πλούσια σε πρωτεΐνη και σίδηρο. Τα πράσινα φυλλώδη λαχανικά, τα φασόλια, οι φακές, το τόφου, και οι ξηροί καρποί είναι εξαιρετικές πηγές ασβεστίου, όπως είναι και το εμπλουτισμένο γάλα σόγιας και οι ενισχυμένοι χυμοί.

Η βιταμίνη D κανονικά παράγεται στο σώμα όταν αυτό εκτίθεται στον ήλιο. Οι άνθρωποι που έχουν μελαμψό δέρμα ή ζουν σε βόρεια γεωγραφικά πλάτη έχουν κάποια δυσκολία να παράγουν βιταμίνη D όλο το χρόνο. Η βιταμίνη D μπορεί εύκολα να προσληφθεί από ενισχυμένες τροφές. Μερικές πηγές είναι τα δημητριακά πρωινού, το γάλα σόγιας άλλα συμπληρώματα και πολυβιταμίνες.

Η κανονική πρόσληψη της βιταμίνης B12 είναι σημαντική. Καλές πηγές είναι όλες οι συνηθισμένες πολυβιταμίνες, τα ενισχυμένα δημητριακά, μερικοί τύποι μαγιάς και το ενισχυμένο γάλα σόγιας. Είναι ιδιαίτερα σημαντικό για τις εγκύους και για τις μητέρες που θηλάζουν να παίρνουν αρκετή B12. Όταν διαβάζετε τις ετικέτες των τροφών, ψάξτε για τη λέξη κυανοκοβαλαμίνη στη λίστα των συστατικών. Αυτή είναι η πιο καλά αφομοιώσιμη μορφή της B12.

## 3 Βήματα για να γίνεις χορτοφάγος



Αν κάνετε τη μετάβαση στη χορτοφαγική διατροφή για τα υγιεινά της οφέλη, θα χαρείτε να ανακαλύψετε ότι υπάρχει ένα επιπλέον όφελος στη χορτοφαγική διατροφή: είναι ένας νόστιμος και διασκεδαστικός τρόπος για να ανακαλύψετε νέες τροφές. Ένα χορτοφαγικό γεύμα μπορεί να είναι τόσο γνωστό όσο μια μακαρονάδα με σάλτσα μαρινάρα, τόσο ικανοποιητικό όσο ένα μπωλ πλούσιας πατατόσουπας, ή τόσο εξωτικό όσο μια Πολέντα (χοντροκομμένο αλεύρι από καλαμπόκι) στα κάρβουνα με μανιτάρια Πορταμπέλλα (Δείτε τη συνταγή στη σελ. 15).

Η μετάβαση στη χορτοφαγική διατροφή είναι ευκολότερη απ' όση ίσως νομίζετε. Οι περισσότεροι άνθρωποι είτε χορτοφάγοι ή κρεατοφάγοι, τυπικά χρησιμοποιούν μια περιορισμένη ποικιλία συνταγών. Η μέση οικογένεια τρώει 8 ή 9 γεύματα συνεχώς. Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε μια απλή μέθοδο τριών βημάτων για να φτάσετε να απολαμβάνετε εννέα χορτοφαγικά μενού, που μπορείτε να ετοιμάσετε εύκολα.

1

**Πρώτα**, σκέψου 3 χορτοφαγικά γεύματα που ήδη απολαμβάνεις. Συνηθισμένα είναι το τόφου με λαχανικά, η σούπα λαχανικών, ή τα ζυμαρικά πριμαβέρα.



2

**Δεύτερο**, σκέψου τρεις συνταγές που φτιάχνεις συχνά και που μπορούν εύκολα να μετατραπούν σε ένα χορτοφαγικό μενού. Για παράδειγμα, μια αγαπημένη συνταγή όπως τα μακαρόνια με κιμά, μπορεί να γίνει με όλα από τα ίδια συστατικά απλά αντικαθιστώντας το κρέας με κιμά σόγιας. Απολαύστε κεφτέδες από σόγια, κολοκυθάκια ή ντομάτα, αντί από κιμά κρέατος, λουκάνικα και μπιφτέκια από σόγια, επίσης βετζετέριαν μπέργκερ αντί για χάμπουργκερ, και στα σάντουιτς βάλτε μελιτζάνες ή κόκκινες πιπεριές στο γκκριλ αντί για κοτόπουλο στο γκκριλ. Πολλές σούπες και φαγητά της κατσαρόλας μπορούν επίσης να μετατραπούν σε χορτοφαγικά πιάτα με λίγες απλές αλλαγές.

3

**Τρίτο**, ανατρέξτε σε βιβλία χορτοφαγικής μαγειρικής και πειραματιστείτε με τις συνταγές για μια εβδομάδα περίπου, μέχρι να βρείτε τρεις συνταγές που είναι νόστιμες και εύκολες να τις φτιάξετε. Κάπως έτσι, με ελάχιστες αλλαγές στα μενού σας, θα έχετε ωραία χορτοφαγικά γεύματα.

Μετά απ' αυτά, το να έχετε χορτοφαγικές επιλογές για πρωινό και μεσημεριανό είναι εύκολο. Δοκιμάστε ζεστά κέικ μάλιν με επάλειψη φρούτων, γαλλική φρυγανιά χωρίς κοληστερόλη, ή δημητριακά για πρωινό. Τα σάντουιτς με επάλειψη όπως χούμους ή πατέ από λευκά φασόλια με λεμόνι και σκόρδο, οι σαλάτες ζυμαρικών, ή ό,τι έχει περισσότερα από τα κυρίως γεύματα μπορούν να κάνουν ένα πολύ καλό μεσημεριανό.

# Ο Μύθος της Πρωτεΐνης

Στο παρελθόν οι άνθρωποι πίστευαν ότι κάποιος δεν μπορούσε ποτέ να προσλάβει υπερβολική πρωτεΐνη. Στις αρχές του 1900, συστηνόταν στους Αμερικανούς να τρώνε πολύ πάνω από 100 γραμμάρια πρωτεΐνης την ημέρα. Και πιο πρόσφατα μέχρι τη δεκαετία του 1950, οι άνθρωποι που ενδιαφέρονταν περισσότερο για την υγεία ενθαρρύνονταν να τονώσουν την πρωτεϊνική τους λήψη. Σήμερα, μερικά βιβλία για δίαιτες ενθαρρύνουν την υψηλή πρωτεϊνική λήψη για απώλεια βάρους, αν και οι Αμερικανοί τείνουν να παίρνουν δύο φορές το ποσό της πρωτεΐνης που χρειάζονται. Και ενώ κάποιιοι που ακολούθησαν μια τέτοια δίαιτα είχαν μερικές φορές μικροπρόθεσμη επιτυχία στο να χάσουν βάρος, συνήθως δεν έχουν επίγνωση των κινδύνων υγείας που σχετίζονται με την υψηλή σε πρωτεΐνη διατροφή. Η υπερβολική πρωτεΐνη έχει συνδεθεί με την οστεοπόρωση, την ασθένεια των νεφρών, τις πέτρες ασβεστίου στην ουρική οδό, και με μερικούς καρκίνους.

## ΤΑ ΔΟΜΙΚΑ ΥΛΙΚΑ ΤΗΣ ΖΩΗΣ

Οι άνθρωποι χτίζουν μύες και άλλες σωματικές πρωτεΐνες από τα αμινοξέα, τα οποία προέρχονται από τις πρωτεΐνες που τρώνε. Μια ποικίλη διατροφή από φασόλια, φακές, δημητριακά, και λαχανικά περιλαμβάνει όλα τα απαραίτητα αμινοξέα. Κάποτε πιστευόταν ότι διάφορες φυτικές τροφές έπρεπε να φαγωθούν μαζί για να προσληφθεί η πλήρης πρωτεϊνική τους αξία, αλλά η σύγχρονη έρευνα δείχνει ότι δεν ισχύει κάτι τέτοιο. Πολλές διατροφικές αυθεντίες, που συμπεριλαμβάνουν την Αμερικανική Ένωση Διατροφολόγων, πιστεύουν ότι οι πρωτεϊνικές ανάγκες μπορούν εύκολα να καλυφθούν με τη κατανάλωση μιας ποικιλίας φυτικών πρωτεϊνικών πηγών στη διάρκεια της ημέρας. Για να πάρετε το μεγαλύτερο όφελος από τη πρωτεΐνη που κατανα-



λώνετε, είναι σημαντικό να τρώτε πολλές θερμίδες για να καλύψετε τις ενεργειακές σας ανάγκες.

## ΤΟ ΠΡΟΒΛΗΜΑ ΜΕ ΤΗΝ ΥΠΕΡΒΟΛΙΚΗ ΠΡΩΤΕΪΝΗ

Η μέση Αμερικανική διατροφή περιέχει κρέας και γαλακτοκομικά προϊόντα. Σαν αποτέλεσμα, είναι συχνά υπερβολικά υψηλή σε πρωτεΐνη. Αυτό μπορεί να οδηγήσει σε μια σειρά

## Συμβουλές για να κάνετε την αλλαγή στη χορτοφαγική διατροφή

- Οι **τροφές ευκολίας** κόβουν το χρόνο μαγειρέματος. Τα σουπερμάρκετ και τα κατστήματα φυσικών τροφών έχουν μια τεράστια ποικιλία από σούπες στιγμής και χορτοφαγικά κύρια πιάτα. Πολλές σούπες όπως μινεστρόνε, μαύρων φασολιών, ή λαχανικών είναι χορτοφαγικές. Το καρυκευμένο ρύζι ή άλλα ανάμεικτα δημητριακά μπορούν να γίνουν ένα ορεκτικό μαζί με μια κονσέρβα φασόλια. Επισκεφθείτε το τμήμα κατεψυγμένων τροφών για διεθνώς εμπνευσμένα ορεκτικά όπως εντσιλάδα με καλαμπόκι και φασόλια, φακές κάρυ, ή χορτοφαγικό παντ τάι. Ή δοκιμάστε ψητά φασόλια, τηγανισμένα φασόλια, σάλτσα σλόπυ Τζο, και σάλτσα σπαγκέτι χωρίς κρέας από το διάδρομο με τις κονσέρβες.

- **Ζητήστε το!** Ακόμα και τα εστιατόρια που δεν προσφέρουν χορτοφαγικά ορεκτικά μπορούν συνήθως να προχειροφτιάξουν ζυμαρικά χωρίς κρέας ή ένα πιάτο με λαχανικά αν το ζητήσετε. Αν βρίσκεστε σε κέτερινγκ πιάστε το σερβιτόρο προτού σερβιριστείτε και ζητήστε να σας αφαιρέσει το στήθος κοτόπουλου από το πιάτο και να σας προσθέσει λίγες ακόμα ψητές πατάτες. Οι περισσότερες αεροπορικές εταιρίες προσφέρουν χορτοφαγικά γεύματα αν το ζητήσετε από πριν, ή μπορείτε πάντα να πάρετε μαζί σας το γεύμα σας στο αεροπλάνο.

- **Παραγγείλετε την επόμενη πίτσα σας χωρίς τυρί** αλλά με ένα βουνό από ψιλοκομμένα λαχανικά.

- **Βρείτε χορτοφαγικά βιβλία μαγειρικής** στη τοπική σας βιβλιοθήκη ή βιβλιοπωλείο και διασκεδάστε πειραματιζόμενοι με νέες τροφές και συνταγές.

- Τα **Διεθνή Εστιατόρια** είναι το καλύτερο μέρος να βρείτε χορτοφαγική τροφή όταν τρώτε έξω. Τα Ιταλικά, Κινέζικα, Μεξικάνικα, Ταυλανδέζικα και Ινδικά εστιατόρια όλα τους προσφέρουν μια μεγάλη ποικιλία χορτοφαγικών πιάτων.

- Η **πρωτεΐνη σόγιας** είναι χωρίς λίπος, έχει την υφή κιμά και είναι υπέροχη στα τάκος, στο σόλι και στο σλόπυ Τζο. Ψάξτε γι' αυτήν στο τμήμα δημητριακών των καταστημάτων.

- Τα **καλοκαιρινά μάρμπεκιου** είναι υγιεινά και διασκεδαστικά με χοιρινό και μπέργκερ χωρίς κρέας. Ή για μια πραγματική αλλαγή, ψήστε στα κάρβουνα παχιές φέτες μαριναρισμένων λαχανικών όπως μελιτζάνες, κολοκύθια, ή ντομάτες.

- **Ελέγξτε τα Έθνη καταστήματα** για ειδικές χορτοφαγικές τροφές. Τα ντελικατέσεν της Μέσης Ανατολής προσφέρουν ντολμάδες, φαλάφελ, κρέμες μελιτζάνες. Οι Ιταλικές αγορές είναι ένα θαυμάσιο μέρος να βρείτε ωραία σπιτικά ψωμιά, λιαστές ντομάτες, και φρέσκα ζυμαρικά. Οι Ινδικές και οι Ασιατικές αγορές προσφέρουν επίσης πολλές χορτοφαγικές λιχουδιές.

- Τα **πιο απλά πιάτα** είναι συνήθως τα πιο ικανοποιητικά. Το καφέ ρύζι, απαλά καρυκευμένο με μυρωδικά και λεμόνι και ραντισμένο με κομμένους ξηρούς καρπούς ή ηλιόσπορο, είναι ένα τέλειο πιάτο.

- **Όταν ταξιδεύετε, πακετάρετε πολλά χορτοφαγικά σνακ** όπως σούπες στιγμής, φρέσκα φρούτα, ωμά λαχανικά, γκοφρέτες δημητριακών, και σπιτικά μπισκότα βρώμης. Γεμίστε ένα ψυγείο με σάντουιτς και ξεχωριστά θερμό με χυμό και γάλα σόγιας.

από σοβαρά προβλήματα υγείας:

▪ **Πάθηση Νεφρών:** Όταν οι άνθρωποι τρώνε υπερβολική πρωτεΐνη, προσλαμβάνουν πιο πολύ άζωτο από όσο χρειάζονται. Αυτό προκαλεί καταπόνηση στα νεφρά, τα οποία πρέπει να αποβάλλουν το παραπάνω άζωτο μέσω των ούρων. Οι άνθρωποι με πάθηση νεφρών συνιστάται να τρώνε μια διατροφή χαμηλή σε πρωτεΐνη. Μια τέτοια διατροφή μειώνει τα επιπλέον επίπεδα αζώτου και μπορεί επίσης να βοηθήσει στη πρόληψη της πάθησης των νεφρών.

▪ **Καρκίνος:** Αν και το λίπος είναι η διατροφική ουσία που πιο συχνά προσδιορίζεται ότι αυξάνει το κίνδυνο του καρκίνου, και η πρωτεΐνη επίσης παίζει ένα ρόλο. Οι πληθυσμοί που τρώνε τακτικά κρέας είναι σε αυξημένο κίνδυνο για καρκίνο του παχέος εντέρου, και οι ερευνητές πιστεύουν ότι το λίπος, η πρωτεΐνη, τα φυσικά καρκινογόνα, και η έλλειψη ινών στο κρέας όλα τους παίζουν ρόλο. Η αναφορά του 1997 του Παγκόσμιου Ερευνητικού Ταμείου για το Καρκίνο, *Διατροφή, Θρέψη και η Πρόληψη του Καρκίνου*, σημείωνε ότι η διατροφή που ήταν υψηλή σε πρωτεΐνη κρέατος συνδεόταν με μερικούς τύπους καρκίνου.

▪ **Οστεοπόρωση και Πέτρες στα Νεφρά:** Η διατροφή που είναι πλούσια σε ζωική πρωτεΐνη κάνει τους ανθρώπους να αποβάλλουν μέσω των

νεφρών περισσότερο ασβέστιο από το κανονικό και αυξάνει το κίνδυνο της οστεοπόρωσης. Χώρες με διατροφή χαμηλή σε πρωτεΐνη έχουν χαμηλότερα ποσοστά οστεοπόρωσης και καταγμάτων των ισχίων.

Η αυξημένη αποβολή ασβεστίου αυξάνει το κίνδυνο για πέτρες στα νεφρά. Ερευνητές στην Αγγλία βρήκαν ότι όταν οι άνθρωποι πρόσθεσαν 34 γραμμάρια πρωτεΐνης ψαριού σε μια κανονική διατροφή, ο κίνδυνος για σχηματισμό πετρών στην ουρική οδό αυξήθηκε έως και 250 τα εκατό.

Για πολύ καιρό θεωρείτο ότι οι αθλητές χρειαζόντουσαν πολύ περισσότερη πρωτεΐνη από τους άλλους ανθρώπους. Η αλήθεια είναι ότι οι αθλητές, ακόμα και εκείνοι που προπονούνται για δύναμη, χρειάζονται μόνο λίγη παραπάνω πρωτεΐνη, η οποία εύκολα προσλαμβάνεται από τις μεγαλύτερες μερίδες που οι αθλητές απαιτούν για την υψηλότερη θερμιδική τους εισαγωγή. Η χορτοφαγική διατροφή είναι υπέροχη για τους αθλητές.

Το να καταναλώνετε μια διατροφή που περιέχει αρκετή, αλλά όχι υπερβολική πρωτεΐνη, απλά αντικαταστήστε τα ζωικά προϊόντα με δημητριακά, λαχανικά, όσπρια (αρακά, φασόλια και φακές) και φρούτα. Όσο κανείς τρώει μια ποικιλία φυτικών τροφών σε επαρκή ποσότητα για να διατηρήσει το βάρος του, το σώμα παίρνει άφθονη πρωτεΐνη.



## Μαγειρεύοντας

χωρίς

Αυγά

Πολλοί άνθρωποι επιλέγουν να μην χρησιμοποιήσουν αυγά στη διατροφή τους. Περίπου το 70% των θερμιδών στα αυγά είναι από λίπος, και ένα μεγάλο μέρος αυτού του λίπους είναι κορεσμένο. Επίσης είναι φορτωμένα με χοληστερόλη-περίπου 213 मिलिग्राम για ένα αυγό μεσαίου μεγέθους. Επειδή τα κελύφη των αυγών είναι εύθραυστα και πορώδη και οι συνθήκες στις φάρμες αυγών είναι συνωστισμένες, τα αυγά είναι η τέλεια εστία για σαλμονέλλα-το βακτήριο που είναι η κύρια αιτία τροφικών δηλητηριάσεων σ' αυτή τη χώρα.

Τα αυγά συνήθως χρησιμοποιούνται σε ψητά προϊόντα λόγω των ιδιοτήτων που έχουν να δένουν και να φουσκώνουν τη ζύμη. Αλλά οι έξυπνοι μάγειροι έχουν βρει καλά υποκατάστατα για τα αυγά. Δοκιμάστε ένα από τα ακόλουθα την επόμενη φορά που ετοιμάζετε μια συνταγή που ζητάει αυγά:

▪ Αν η συνταγή ζητάει μόνο ένα ή δύο αυγά, συχνά μπορείτε να τα παραλείψετε. Προσθέστε μία-δύο έξτρα κουταλιές νερό για κάθε αυγό που παραλείπετε για να ισορροπήσετε το περιεχόμενο υγρασίας του προϊόντος.

▪ Τα υποκατάστατα αυγών χωρίς αυγό είναι διαθέσιμα σε πολλά καταστήματα υγιεινών τροφών. Αυτά είναι διαφορετικά από τα προϊόντα αυγών μειωμένης χοληστερόλης, τα οποία περιέχουν αυγά. Τα υποκατάστατα αυγών είναι χωρίς αυγό και είναι συνήθως σε μορφή σκόνης. Αντικαταστήστε τα αυγά στο ψήσιμο με ένα μίγμα του υποκατάστατου αυγών και νερού σύμφωνα με τις οδηγίες της συσκευασίας.

▪ Χρησιμοποιήστε μια μεγάλη κουταλιά αλεύρι σόγιας ή καλαμποκάλευρο συν 2 κουταλιές νερού για να υποκαταστήσετε κάθε αυγό σε κάθε ψητό προϊόν.

▪ Χρησιμοποιήστε 30 γραμμάρια λιωμένο τόφου στη θέση ενός αυγού.

▪ Στα μάφιν (μικρά κέικ φόρμας) και στα μπισκότα, μπορεί να χρησιμοποιηθεί μισή λιωμένη μπανάνα αντί για αυγό, παρόλο που θα αλλάξει τη γεύση της συνταγής λιγάκι.

▪ Για χορτοφαγικά σάντουιτς και μπέργκερ, χρησιμοποιήστε οποιαδήποτε από τα παρακάτω για να δέσετε τα συστατικά μαζί: ντοματοπολτό, πουρέ πατάτας, βρεγμένη ψίχα ψωμιού, ή νιφάδες βρώμης.

## Δείγματα Μενού

### Πρωινό

2 φέτες ψωμί ολικής άλεσης αλειμμένες με ταχίνι, χυμός πορτοκαλιού, φρέσκο φρούτο

### Μεσημεριανό

Πίτσα από βάση ολικής άλεσης με ντομάτα,μανιτάρια,ελιές,πράσινη πιπεριά,κρεμμύδι,ρίγανη

### Δείπνο

Μπριάμ στην κατσαρόλα ή στο φούρνο με μελιτζάνες,πατάτες,καρότα,κρεμμύδια,κολοκυθάκια,πιπεριά,φρέσκια ντομάτα,και παρθένο ελαιόλαδο.

### Σνακ

Αποξηραμένα φρούτα: σύκα,δαμάσκηνα,ή βερίκοκα

### Πρωινό

1 φλυτζάνι νιφάδες βρώμης με κανέλλα και σταφίδες,μισό φλυτζάνι ενισχυμένο γάλα σόγιας,1 μπανάνα

### Μεσημεριανό

Πίτα από πλήρες στάρι γεμισμένη με χούμους (δέστε τη συνταγή στη σελ. 14),φέτες ντομάτας,και μαρούλι,καρότα κομμένα κατά μήκος

### Δείπνο

1 φλυτζάνι ψητά φασόλια,ψητή γλυκοπατάτα,1 φλυτζάνι ατμομαγειρεμένα λαχανόφυλλα και ραντισμένα με λεμόνι και ρίγανη

### Σνακ

1 χούφτα αμύγδαλα ή φυστίκια Αιγίνης άψητα και ανάλατα



# Ασβέστιο στη Φυτικά Βασισμένη Διατροφή

## ΑΣΒΕΣΤΙΟ ΣΤΙΣ ΤΡΟΦΕΣ

ΤΡΟΦΗ ΑΣΒΕΣΤΙΟ(MG)

### Λαχανικά

Μπρόκολο, 1 φλυτζάνι, βρασμένο . . . . .	62
Λαχανάκια Βρυξελλών, 1 φλυτζ, βρασμένα . . . . .	56
Κολοκύθα, 1 φλυτζάνι, βρασμένη . . . . .	84
Καρρότα, 2 μεσαία, ωμά . . . . .	40
Κουνουπίδι, 1 φλυτζάνι, βρασμένο . . . . .	20
Λαχανίδες, 1 φλυτζάνι, βρασμένες . . . . .	266
Κατσαρό λάχανο, 1 φλυτζάνι, βρασμένο . . . . .	94
Γλυκοπατάτα, 1 φλυτζάνι, ψητή . . . . .	76

### Όσπρια

Μαύρα φασόλια, 1 φλυτζάνι, βρασμένα . . . . .	102
Ρεβύθια, 1 φλυτζάνι, βρασμένα . . . . .	80
Γίγαντες, 1 φλυτζάνι, βρασμένα . . . . .	120
Κόκκινα φασόλια, 1 φλυτζάνι, βρασμένα . . . . .	62
Φακές, 1 φλυτζάνι, βρασμένες . . . . .	38
Φασόλια navy, 1 φλυτζάνι, βρασμένα . . . . .	126
Φασόλια rinçto, 1 φλυτζάνι, βρασμένα . . . . .	79
Φασόλια σόγιας, 1 φλυτζάνι, βρασμένα . . . . .	175
Γάλα σόγιας, 1 φλυτζάνι, ενισχυμένο με ασβέστιο	368
Τόφου, ωμό, στερεό, μισό φλυτζάνι, . . . . .	253
Βετζετέριαν ψητά φασόλια, 1 φλυτζάνι . . . . .	86
Λευκά φασόλια, 1 φλυτζάνι, βρασμένα . . . . .	161

### Δημητριακά

Τορτίγια καλαμποκιού . . . . .	19
Γάλα ρυζιού, 1 φλυτζάνι, εμπλουτισμένο . . . . .	300*
Ψωμί σταρένιο, 1 φέτα . . . . .	26
Αλεύρι ολικής άλεσης, 1 φλυτζάνι . . . . .	41

### Φρούτα

Αποξηραμένα σύκα, 10 σύκα . . . . .	140
Πορτοκάλια ναβαλίνες, 1 μεσαίο . . . . .	60
Χυμός πορτοκάλι, 1 φλυτζάνι, ενισχυμένος με ασβέστιο . . . . .	300*
Σταφίδες, 2/3 του φλυτζανιού . . . . .	48

\*πληροφορία στη συσκευασία

ΠΗΓΗ: ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΓΕΩΡΓΙΑΣ ΤΩΝ ΗΠΑ

Πολλοί άνθρωποι αποφεύγουν το γάλα γιατί περιέχει κορεσμένο λίπος, χοληστερόλη, αλλεργιογόνες πρωτεΐνες, λακτόζη, και συχνά ίχνη μόλυνσης, ή απλά επειδή δεν αισθάνονται καλά μετά την κατανάλωση γαλακτοκομικών προϊόντων. Το γάλα επίσης συνδέεται με τον (νεανικό) διαβήτη τύπου 1 και άλλες σοβαρές παθήσεις. Ευτυχώς, υπάρχουν πολλές άλλες καλές πηγές ασβεστίου.

Το να διατηρήσετε τα κόκκαλά σας γερά εξαρτάται περισσότερο από τη παρεμπόδιση της απώλειας ασβεστίου από το σώμα σας παρά από το να ενισχύσετε την εισαγωγή ασβεστίου σας.

Μερικοί πολιτισμοί καταναλώνουν λίγα ή καθόλου γαλακτοκομικά προϊόντα και τυπικά παίρνουν λιγότερα από 500 μιλλιγκράμ ασβεστίου την ημέρα. Όμως, αυτοί οι άνθρωποι γενικά έχουν χαμηλά ποσοστά οστεοπόρωσης. Πολλοί επιστήμονες πιστεύουν ότι η άσκηση και άλλοι παράγοντες έχουν περισσότερο να κάνουν με την οστεοπόρωση από ότι η πρόσληψη ασβεστίου.

### ΤΟ ΑΣΒΕΣΤΙΟ ΣΤΟ ΣΩΜΑ

Σχεδόν όλο το ασβέστιο στο σώμα είναι στα κόκκαλα. Υπάρχει ένα μικρό ποσοστό στο αίμα, το οποίο είναι υπεύθυνο για σημαντικές λειτουργίες όπως η σύσπαση των μυών, η διατήρηση του χτύπου της καρδιάς, και η μεταφορά των νευρικών ερεθισμάτων.

Εμείς χάνουμε ασβέστιο από το αίμα σε κανονική βάση μέσω των ούρων, του ιδρώτα, και των περιττωμάτων. Αυτό ανανεώνεται με ασβέστιο από τα κόκκαλα ή από τη διατροφή.

Τα οστά συνεχώς αποδομούνται και ανανεώνονται. Μέχρι την ηλικία των 30 ή κάπου εκεί, χτίζουμε περισσότερη οστική μάζα απ' όση χάνουμε. Αργότερα, τα οστά τείνουν να αποδομούνται περισσότερο από το να ξαναχτίζονται. Η απώλεια υπερβολικού ασβεστίου από τα οστά μπορεί να οδηγήσει σε εύθραυστα κόκκαλα ή οστεοπόρωση.

Πόσο γρήγορα χάνεται το ασβέστιο εξαρτάται, εν μέρει, από το είδος και την ποσότητα της πρωτεΐνης που τρώτε, καθώς επίσης και από άλλες επιλογές στη διατροφή και στο τρόπο ζωής.

### ΜΕΙΩΝΟΝΤΑΣ ΤΗΝ ΑΠΩΛΕΙΑ ΑΣΒΕΣΤΙΟΥ

Ένας αριθμός παραγόντων επηρεάζουν την απώλεια ασβεστίου από το σώμα:

- Η διατροφή που είναι πλούσια σε πρωτεΐνη κάνει να χάνεται περισσότερο ασβέστιο μέσω των ούρων. Η πρωτεΐνη από ζωικά προϊόντα είναι πολύ πιο πιθανό να προκαλέσει απώλεια ασβεστίου από ό,τι η πρωτεΐνη από τις φυτικές πηγές. Αυτός μπορεί να είναι ένας λόγος που οι χορτοφάγοι τείνουν να έχουν ισχυρότερα κόκκαλα από τους κρεατοφάγους.
- Η διατροφή που είναι πλούσια σε αλάτι αυξάνει τις απώλειες ασβεστίου μέσω των ούρων.
- Η καφεΐνη αυξάνει τον ρυθμό με τον οποίο χάνεται το ασβέστιο μέσω των ούρων.
- Το κάπνισμα αυξάνει την απώλεια ασβεστίου από το σώμα.

Ένας αριθμός παραγόντων αυξάνουν τη παραγωγή ασβεστίου στο σώμα:

- Η άσκηση είναι ένας από τους πιο σημαντικούς παράγοντες στη διατήρηση της υγείας των οστών.
- Η έκθεση στο φως του ήλιου επιτρέπει στο σώμα να παράγει τη βιταμίνη D που βοηθάει στο χτίσιμο των οστών.
- Η κατανάλωση άφθονων ποσοτήτων φρούτων και λαχανικών βοηθάει να διατηρηθεί το ασβέστιο στα κόκκαλα.
- Η κατανάλωση ασβεστίου από φυτικές πηγές, ειδικά από τα πράσινα φυλλώδη λαχανικά και τα φασόλια, προσφέρει ένα από τα δομικά υλικά για το χτίσιμο των οστών.

### ΠΗΓΕΣ ΑΣΒΕΣΤΙΟΥ

Η άσκηση και μια διατροφή μέτρια σε πρωτεΐνη θα βοηθήσουν να προστατεύσουν τα κόκκαλά σας. Οι άνθρωποι που τρώνε φυτικά βασισμένη διατροφή και είναι δραστήριοι έχουν πιθανόν λιγότερες ανάγκες ασβεστίου. Όμως, είναι ακόμα σημαντικό να τρώνε τροφές πλούσιες σε ασβέστιο κάθε μέρα.

Ο πίνακας "Ασβέστιο στις Τροφές" αριστερά δίνει το ποσό ασβεστίου που βρίσκεται σε μερικές θαυμάσιες φυτικές πηγές. Μια γρήγορη ματιά δείχνει πόσο εύκολο είναι να καλύψουμε τις ανάγκες ασβεστίου. Τα δείγματα μενού στη σελίδα 5 προσφέρουν το καθένα περίπου 1000 μιλλιγκράμ ασβεστίου.

# Τί γίνεται με το **Γάλα;**

- **Ασβέστιο:** Τα πράσινα φυλλώδη λαχανικά, όπως το κατσαρό λάχανο, είναι καλύτερες πηγές ασβεστίου από το γάλα.
- **Περιεχόμενο λίπους\*:** Τα γαλακτοκομικά προϊόντα - εκτός από τις αποβουτυρωμένες ποικιλίες - είναι υψηλά σε λιπαρά, ως ποσοστό των συνολικών θερμίδων.
- **Ανεπάρκεια σιδήρου:** Το γάλα είναι πολύ χαμηλό σε σίδηρο. Για να πάρει ένα νήπιο τη Συνιστώμενη Δόση των 11 मिलीग्राम σιδήρου, θα έπρεπε να πιεί πάνω από 1 λίτρο γάλα την ημέρα. Το γάλα επίσης προκαλεί απώλεια αίματος από την εντερική οδό, μειώνοντας το σίδηρο του σώματος.
- **Διαβήτης:** Σε μια μελέτη 142 παιδιών με διαβήτη, το 100 τοις εκατό είχαν υψηλά επίπεδα ενός αντισώματος σε μία πρωτεΐνη του γάλακτος της αγελάδας. Πιστεύεται ότι αυτά τα αντισώματα μπορεί να καταστρέφουν τα κύτταρα του παγκρέατος που παράγουν ινσουλίνη.
- **Μολυσματικοί παράγοντες:** Το γάλα είναι συχνά μολυσμένο με αντιβιοτικά και παραπανίσια βιταμίνη D. Σε μια μελέτη 42 δειγμάτων γάλακτος, μόνο το 12 τοις εκατό ήταν μέσα στα επιτρεπόμενα όρια περιεχομένου βιταμίνης D. Από τα 10 δείγματα φόρμουλας γάλακτος για μωρά, τα 7 είχαν πάνω από διπλάσια βιταμίνη D από όση ανέγραφαν στην ετικέτα, και ένα είχε πάνω από 4 φορές το ποσό της ετικέτας.
- **Λακτόζη:** Τρεις στους τέσσερις ανθρώπους στον κόσμο, συμπεριλαμβανομένου και ενός 25 τοις εκατό στις ΗΠΑ, δεν δύνανται να αφομοιώσουν τη ζάχαρη στο γάλα, δηλ. τη λακτόζη, η οποία κατόπιν προκαλεί διάρροια και αέρια. Η λακτόζη, όταν αφομοιώνεται, απελευθερώνει γαλακτόζη, μια απλή ζάχαρη που συνδέεται με το καρκίνο των ωοθηκών και τον καταρράκτη.
- **Αλλεργίες:** Το γάλα είναι μία από τις πιο συνηθισμένες αιτίες τροφικών αλλεργιών. Συχνά τα συμπτώματα είναι ανεπαίσθητα και μπορεί να μην αποδοθούν στο γάλα για κάποιο διάστημα.
- **Κολικός:** Οι πρωτεΐνες του γάλακτος προκαλούν κολικό, μια πεπτική διαταραχή που ενοχλεί το ένα στα πέντα νήπια. Οι μητέρες που πίνουν γάλα μπορεί επίσης να περάσουν στα μωρά τους που θηλάζουν τις πρωτεΐνες του γάλακτος της αγελάδας.

## Περιεχόμενο λίπους στα γαλακτοκομικά προϊόντα

ΒΑΣΙΣΜΕΝΟ ΣΤΟ ΠΟΣΟΣΤΟ ΤΩΝ ΘΕΡΜΙΔΩΝ ΑΠΟ ΛΙΠΟΣ

- Βούτυρο: 100% λίπος** \*\*\*\*\*
- Τυρί τσένταρ: 74% λίπος** \*\*\*\*\*
- Γάλα πλήρες: 49% λίπος** \*\*\*\*\*
- Γάλα "2%": 35% λίπος** \*\*\*\*\*  
(Είναι 2% μόνο κατά βάρος)



## Ιδέες για νόστιμη διατροφή χωρίς γαλακτοκομικά

Εάν είστε περίεργοι αν τα γαλακτοκομικά συμβάλλουν στις αλλεργίες σας, στα δερματικά προβλήματα, στο άσθμα, στις στομαχικές διαταραχές, στα αέρια, στη διάρροια, ή στη δυσκοιλιότητα, ή αν θα θέλατε να δείτε πως αισθάνεται το σώμα σας όταν είναι ελεύθερο από γαλακτοκομικά, απλά δοκιμάστε το για τρεις εβδομάδες. Χρειάζονται περίπου τρεις εβδομάδες για να κόψουμε ή να αρχίσουμε μια συνήθεια. Και σ' αυτό το σύντομο διάστημα, πολλοί άνθρωποι βιώνουν μεγάλα οφέλη, όπως η πτώση των επιπέδων χοληστερόλης, χάσιμο βάρους, ανακούφιση από τις αλλεργίες, το άσθμα, τη δυσπεψία, ή τα χρόνια προβλήματα στομάχου. Παρακάτω είναι μερικές απλές ιδέες για να ξεκινήσετε:

Βάλτε στη βρώμη ή τα δημητριακά ενισχυμένο γάλα ρυζιού ή αμυγδάλου.

Φτιάξτε πηχτούς χυμούς (σμούδυ) με εμπλουτισμένο γάλα σόγιας με βανίλια ή πιείτε ένα παγωμένο ποτήρι από το αγαπημένο σας γάλα σόγιας μαζί με το γεύμα ή το σνακ.

“Χωρίς τυρί, παρακαλώ.” Παραγγείλετε το ορεκτικό ή τη σαλάτα χωρίς τυρί. Πολλά πιάτα μπορούν εύκολα να γίνουν χωρίς τυρί. Ζητήστε γκουακαμόλε, ρύζι ή έξτρα σος στο μπουρίτο σας ή επάνω στη πίτα σας αντί για τυρί. Βάλτε πιο πολλά λαχανικά στη σαλάτα του δείπνου ή προσθέστε μερικά φασόλια, ξηρούς καρπούς, ή ψητά κομμάτια τόφου αντί για τυρί.

Οι περισσότερες συνταγές που ζητούν γάλα μπορούν να γίνουν με γάλα σόγιας. Αν είναι μια σούπα ή κάποιο άλλο πικάντικο πιάτο, βεβαιωθείτε ότι αγοράσατε το απλό γάλα σόγιας για μαγείρεμα.

Κάντε κρεμώδεις σάλτσες (ντιπ) και επιδόρπια χρησιμοποιώντας τόφου στη θέση της ξινής κρέμας ή τυριού-κρέμα.

Ραντίστε διατροφική μαγιά στο ποπκόρν ή στα ζυμαρικά για μια γεύση τυριού αντί για παρμεζάνα.

# Οι 4 Νέες Ομάδες Τροφών



## Φρούτα

**3** ή περισσότερες μερίδες την ημέρα

Τα φρούτα είναι πλούσια σε ίνες, βιταμίνη C, και βήτα καροτίνη. Συμπεριλάβετε τουλάχιστον μια μερίδα την ημέρα από φρούτα που είναι υψηλά σε βιταμίνη C - τα εσπεριδοειδή, τα πεπόνια και οι φράουλες είναι όλα καλές επιλογές. Προτιμήστε τα πλήρη φρούτα από τους φρουτοχυμούς, οι οποίοι δεν περιέχουν πάρα πολλές ίνες.

**Μέγεθος μερίδας:** 1 μεσαίου μεγέθους φρούτο • ½ φλυτζάνι μαγειρεμένο φρούτο • 120 ml χυμός



## Όσπρια

**2** ή περισσότερες μερίδες την ημέρα

Τα όσπρια, που είναι ένα άλλο όνομα για τα φασόλια, τα μπιζέλια, και τις φακές, είναι όλα καλές πηγές ινών, πρωτεΐνης, σιδήρου, ασβεστίου, ψευδαργύρου και βιταμινών Β. Αυτή η ομάδα περιλαμβάνει επίσης τα ρεβύθια, τα ψητά φασόλια, το γάλα σόγιας, το τέμπε και τη φυτική πρωτεΐνη.

**Μέγεθος μερίδας:** ½ φλυτζάνι μαγειρεμένα φασόλια • 120 γρ. τόφου ή τέμπε • 240 ml γάλα σόγιας



Πολλοί από εμάς μεγαλώσαμε με τις Παλιές 4 Βασικές Ομάδες Τροφών του Υπουργείου Γεωργίας των ΗΠΑ που εισήχθησαν το 1956. Το πέρασμα του χρόνου έχει δει μια αύξηση στη γνώση μας για τη σπουδαιότητα των φυτικών ινών, τους κινδύνους υγείας από τη χοληστερόλη και τα λίπη, και τη δύναμη παρεμπόδισης της ασθένειας πολλών θρεπτικών συστατικών που βρίσκονται αποκλειστικά στις φυτικά βασισμένες τροφές. Επίσης έχουμε ανακαλύψει ότι το φυτικό βασίλειο προσφέρει

τέλειες πηγές των θρεπτικών συστατικών που κάποτε συσχετιζονταν με τα ζωικά και γαλακτοκομικά προϊόντα - κυρίως την πρωτεΐνη και το ασβέστιο.

Το Υπουργείο Γεωργίας των ΗΠΑ αναθεώρησε τις συστάσεις του με την Πυραμίδα Οδηγό Διατροφής, ένα σχέδιο που μείωσε τη κυριαρχία των ζωικών προϊόντων και των φυτικών λιπών. Αλλά επειδή η τακτική κατανάλωση τέτοιων τροφών - ακόμα και σε μικρές ποσότητες - εγκυμονεί σοβαρούς κινδύνους για την υγεία, η Επιτροπή Ιατρών για





## Πλήρη Δημητριακά

**5** ή περισσότερες μερίδες  
την ημέρα

Αυτή η ομάδα περιλαμβάνει το ψωμί, το ρύζι, τα ζυμαρικά, τα δημητριακά πρωινού, το καλαμπόκι, το κεχρί, το κριθάρι, το πληγούρι, το φαγόπυρο, και τις τριτίγιες. Φτιάξτε κάθε γεύμα σας με βάση ένα μεγάλο πιάτο δημητριακών - τα δημητριακά είναι πλούσια σε ίνες και άλλους σύνθετους υδατάνθρακες, καθώς επίσης και βιταμίνη Β και ψευδάργυρο.

**Μέγεθος μερίδας:** 1/2 φλυτάνι δημητριακά πρωινού • 30 γρ. δημητριακά • 1 φέτα ψωμί

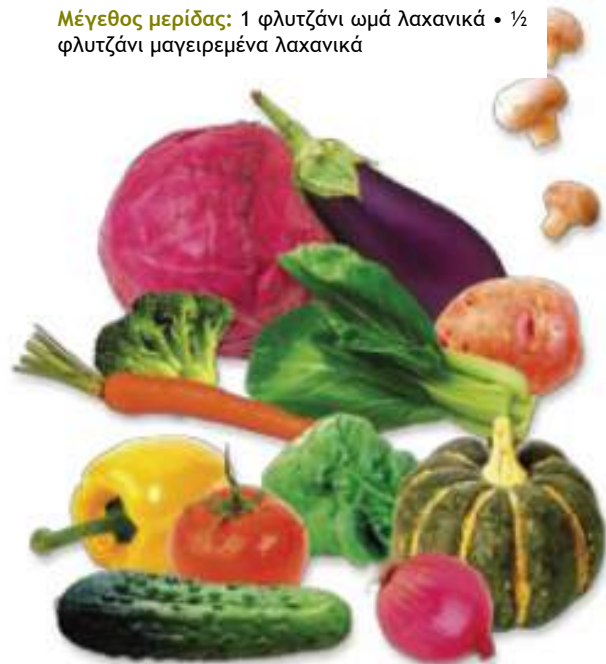


## Λαχανικά

**4** ή περισσότερες μερίδες  
την ημέρα

Τα λαχανικά είναι γεμάτα θρεπτικά συστατικά. Μας παρέχουν βιταμίνη C, βήτα καροτίνη, ριβοφλαβίνη, σίδηρο, ασβέστιο, ίνες, και άλλα θρεπτικά συστατικά. Τα σκουροπράσινα φυλλώδη λαχανικά όπως το μπρόκολο, οι λαχανίδες, το κατσαρό λάχανο, τα φύλλα του σιναπιού και της ρέβας, η πικραλίδα, ή το κινέζικο λάχανο είναι ιδιαίτερα καλές πηγές αυτών των σημαντικών συστατικών. Τα σκούρα κίτρινα και πορτοκαλί λαχανικά όπως τα καρότα, η κολοκύθα, οι γλυκοπατάτες και η νεροκολοκύθα παρέχουν έξτρα βήτα καροτίνη. Συμπεριλάβετε γενναίες μερίδες μιας ποικιλίας λαχανικών στη διατροφή σας.

**Μέγεθος μερίδας:** 1 φλυτζάνι ωμά λαχανικά • 1/2 φλυτζάνι μαγειρεμένα λαχανικά



την Υπεύθυνη Ιατρική ανέπτυξε τις 4 Νέες Ομάδες Τροφών το 1991. Αυτή η χωρίς χοληστερόλη, χαμηλή σε λιπαρά διατροφή προμηθεύει όλες τις ημερήσιες θρεπτικές απαιτήσεις του μέσου ενήλικα, συμπεριλαμβανομένων και σημαντικών ποσών ινών.

Οι κύριοι δολοφόνοι των Αμερικανών - οι καρδιακές παθήσεις, ο καρκίνος, και τα εγκεφαλικά - έχουν δραματικά χαμηλότερη εμφάνιση ανάμεσα σε ανθρώπους

που κυρίως καταναλώνουν μια φυτικά βασισμένη διατροφή. Τα προβλήματα βάρους - ένας συντελεστής σε μια πλειάδα προβλημάτων υγείας - μπορούν επίσης να τεθούν υπό έλεγχο ακολουθώντας τις συστάσεις των 4 Νέων Ομάδων Τροφών.

Δοκιμάστε τις 4 Νέες Ομάδες Τροφών και ανακαλύψτε έναν υγιεινότερο τρόπο ζωής!

# Πετυχαίνοντας & διατηρώντας ένα Υγιεινό Βάρος

Από τους πολλούς τρόπους να χάσετε κιλά, ένας ξεχωρίζει ως ο συγκριτικά πιο υγιεινός. Όταν κάνετε τα γεύματά σας από μια γενναία ποικιλία λαχανικών, φρούτων, πλήρων δημητριακών και φασολιών - δηλαδή υγιεινές χορτοφαγικές επιλογές - το χάσιμο βάρους είναι εκπληκτικά εύκολο. Και μαζί μ' αυτό έρχονται μεγάλες βελτιώσεις στη χοληστερόλη, στην πίεση του αίματος και σε πολλές άλλες πλευρές της υγείας. Το μήνυμα είναι απλό: Κόψτε τις τροφές που είναι υψηλές σε λιπαρά και χωρίς ίνες, και αυξήστε τις τροφές που είναι χαμηλές σε λιπαρά και γεμάτες ίνες. Αυτή η χαμηλών λιπαρών βέγκαν διατροφική προσέγγιση είναι ασφαλής και εύκολη - μόλις τη μάθετε.

Η αλλαγή των διατροφικών συνηθειών είναι ο ακρογωνιαίος λίθος στην επίτευξη και τη διατήρηση ενός υγιούς βάρους μόνιμα. Δεν υπάρχει τρόπος να "χάσετε 10 κιλά σε 2 εβδομάδες" και να μη τα ξαναπάρετε. Οι πολύ χαμηλές σε θερμίδες ή οι χαμηλές σε υδατάνθρακες και υψηλές σε πρωτεΐνη δίαιτες μπορεί να προκαλέσουν μεγάλα προβλήματα υγείας και είναι πολύ δύσκολο να τις κρατήσετε για πολύ καιρό.

Ο παλιός μύθος ήταν ότι τα ζυμαρικά, το ψωμί, οι πατάτες και το ρύζι είναι παχυντικά. Δεν είναι αλήθεια. Στην πραγματικότητα, οι τροφές που είναι πλούσιες σε υδατάνθρακες είναι τέλειες για μόνιμο χάσιμο βάρους. Οι υδατάνθρακες περιέχουν λιγότερες από τις μισές θερμίδες του λίπους, που σημαίνει ότι αντικαθιστώντας λιπαρές τροφές με σύνθετους υδατάνθρακες αυτόματα κόβετε τις θερμίδες. Αλλά οι θερμίδες είναι μόνο ένα μέρος της ιστορίας.

Το σώμα μεταχειρίζεται τους υδατάνθρακες διαφορετικά από τις θερμίδες του λίπους. Η διαφορά είναι στο πώς το σώμα αποθηκεύει την ενέργεια των διαφορετικών τύπων τροφής. Είναι πολύ αναποτελεσματικό για το σώμα να αποθηκεύσει την ενέργεια των υδατανθράκων σαν σωματικό λίπος. Όταν το σώμα σας προσπαθεί να μετατρέψει τους υδατάνθρακες σε λίπος, σπαταλά το 23 % των θερμίδων των υδατανθράκων. Μόνο το 3% των θερμίδων στο λίπος καίγονται στη διαδικασία μετατροπής και αποθήκευσής του.

Είναι το είδος της τροφής που επηρεάζει το σωματικό λίπος περισσότερο. Παρόλο που η πρωτεΐνη και οι υδατάνθρακες έχουν σχεδόν τον ίδιο αριθμό θερμίδων ανά

γραμμάριο, οι τροφές που είναι υψηλές σε πρωτεΐνη - ιδιαίτερα τα ζωικά προϊόντα - είναι επίσης συνήθως υψηλά σε λιπαρά. Ακόμα και τα "άπαχα" κομμάτια κρέατος έχουν πολύ περισσότερο λίπος από όσο χρειάζεται ένα υγιές σώμα. Και τα ζωικά προϊόντα στερούνται πάντα ινών. Οι ίνες βοηθούν τις τροφές να γίνονται πιο χορταστικές χωρίς να προσθέτουν πολλές θερμίδες και βρίσκονται μόνο στις τροφές από φυτά.

Η άσκηση βοηθάει επίσης. Η αερόβια άσκηση επιταχύνει τη διάλυση των λιπών και εξασφαλίζει ότι οι μύες δεν χάνονται. Οι ασκήσεις τόνωσης και τα βάρη βοηθούν στη σταθερότητα των μυών και αυξάνουν τη μυϊκή μάζα. Το καλό είναι να βρείτε δραστηριότητες που απολαμβάνετε και ταιριάζουν στο τρόπο ζωής σας. Το περπάτημα είναι ένας καλός τρόπος να ξεκινήσετε. Μπορείτε να το κάνετε παντού σχεδόν κάθε στιγμή.

Το καλύτερο πρόγραμμα ελέγχου του βάρους είναι μια χορτοφαγική διατροφή, υψηλή σε σύνθετους υδατάνθρακες και χαμηλή σε λιπαρά συμπληρούμενη από τακτική άσκηση. Αυτή είναι η καλύτερη επιλογή για μια υγιεινότερη, μακρότερη, ευτυχέστερη ζωή.

## Ο Βεγκανοποιητής

Δείτε πως μπορείτε να μετατρέψετε τα κανονικά σας γεύματα σε βέγκαν γεύματα χαμηλά σε λιπαρά.



### Εαν το κανονικό σας γεύμα είναι:

Ντόνατ, καφές με γάλα, μπανάνα

Δημητριακά με γάλα, χυμός πορτοκάλι, φράουλες

Ομελέτα, τηγανιτές πατάτες, κέικ μάφιν, λουκάνικο, ζεστό τσάι

Κοτόπουλο μπουρίτο (σε πίτα), ρύζι, φασόλια

Σάντουιτς με γαλοπούλα, μαρούλι, ντομάτα και μαγιονέζα. Γιαούρτι. Τηγανιτές πατάτες

Κοτόσουπα με κυλοπίτες, ψωμί, πράσινη σαλάτα με ρώσικο ντρέσιγκ

Μεξικάνικη πίτα κοτόπουλο, ρύζι, φασόλια, πίνα κολάδα (ρόφημα)

Καυτερή και ξινή σούπα, βοδινό και μπρόκολο, ρύζι

Σολωμός στη σάρα, βραστάς πατάτες με παρμεζάνα, σπαράγγια με σάλτσα ολλανταϊζ



# Χορτοφαγική Διατροφή για την Εγκυμοσύνη

Κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης η ανάγκη σας για θρεπτικά συστατικά αυξάνεται. Για παράδειγμα, θα χρειαστείτε περισσότερο ασβέστιο, περισσότερο πρωτεΐνη, και πιο πολύ φυλλικό οξύ, παρόλο που οι θερμιδικές σας ανάγκες αυξάνονται μόνο μέτρια. Είναι σημαντικό να τρώτε τροφές που είναι πλούσιες σε θρεπτικά συστατικά, αλλά όχι υψηλές σε λίπος ή ζάχαρη ή υπερβολικές σε θερμίδες. Η χορτοφαγική διατροφή, που βασίζεται σε θρεπτικές πλήρεις τροφές, είναι μια υγιεινή επιλογή για τις εγκύους γυναίκες.

## ΟΔΗΓΙΕΣ ΓΙΑ ΚΑΛΗ ΥΓΕΙΑ ΣΤΗ ΔΙΑΡΚΕΙΑ ΤΗΣ ΕΓΚΥΜΟΣΥΝΗΣ

- Ξεκινήστε μια υγιεινή διατροφή προτού μείνετε έγκυος. Η αποθήκη θρεπτικών του σώματός σας υποστηρίζει το αρχικό μέγεθος και την ανάπτυξη του μωρού σας.
- Διατηρήστε ένα σταθερό ρυθμό αύξησης του βάρους. Στοχεύστε σε ενάμισο με δύο κιλά για το πρώτο τρίμηνο και μετά περίπου ενάμισο με δύο κιλά κάθε μήνα στη διάρκεια του δεύτερου και του τρίτου τριμήνου.
- Βλέπετε το γιατρό σας τακτικά.

• Περιορίστε τις άδειες θερμίδες που βρίσκονται στα επεξεργασμένα τρόφιμα και γλυκά. Κάντε τις θερμίδες σας να μετρούν!

## ΘΡΕΠΤΙΚΑ ΣΥΣΤΑΤΙΚΑ

Για να βεβαιωθείτε ότι παίρνετε επαρκή θρέψη, δώστε ιδιαίτερη προσοχή σ' αυτά τα θρεπτικά συστατικά:

**Ασβέστιο:** Και οι 4 Νέες Ομάδες Τροφών περιλαμβάνουν τροφές που είναι πλούσιες σε ασβέστιο. Βεβαιωθείτε ότι περιλαμβάνετε άφθονες τροφές στη διατροφή σας που είναι πλούσιες σε ασβέστιο. Αυτές περιλαμβάνουν το τόφου, τα πράσινα φυλλώδη λαχανικά, το κινέζικο λάχανο, το μπρόκολο, τα φασόλια, τα σύκα, τους ηλιόσπορους, το ταχίνι, το αμυγδαλοβούτυρο, το ενισχυμένο με ασβέστιο γάλα σόγιας και τα ενισχυμένα με ασβέστιο δημητριακά πρωινού και οι χυμοί.

**Βιταμίνη D:** Η κανονική πηγή της βιταμίνης D είναι το φως του ήλιου. Θα θέλετε να πάρετε τουλάχιστον 20 με 30 λεπτά άμεση ηλιοφάνεια στα χέρια και στο πρόσωπό σας δύο με τρεις φορές την εβδομάδα.

Αν δεν παίρνετε αρκετή ηλιοφάνεια, η βιταμίνη D είναι επίσης διαθέσιμη σε πολυβιταμίνες και ενισχυμένες τροφές. Πολλές μάρκες δημητριακών και γάλακτος σόγιας και ρυζιού είναι ενισχυμένες με βιταμίνη D.

**Βιταμίνη B12:** Η βιταμίνη B12 δεν βρίσκεται στις περισσότερες φυτικές τροφές. Για να πάρετε αρκετό από αυτό το θρεπτικό συστατικό, βεβαιωθείτε ότι περιλαμβάνετε ενισχυμένες με B12 τροφές στη καθημερινή σας ρουτίνα. Αυτές οι τροφές περιλαμβάνουν πολλά δημητριακά πρωινού, μερικά προϊόντα-υποκατάστατα του κρέατος, μερικές μάρκες γάλακτος σόγιας και η Χορτοφαγική Φόρμουλα θρεπτικής μαγιάς. Να ελέγχετε την ετικέτα συστατικών για τη κυανοκοβαλαμίνη, την πιο αφομοιώσιμη μορφή της βιταμίνης B12. Τα θαλάσσια φύκια και τα προϊόντα όπως το τέμπε γενικά δεν είναι αξιόπιστες πηγές της βιταμίνης B12. Η βιταμίνη B12 είναι επίσης στάνταρ σε όλες τις πολυβιταμίνες και τα χορτοφαγικά συμπληρώματα.

**Σίδηρος:** Ο σίδηρος αφθονεί στη φυτική βασισμένη διατροφή. Τα φασόλια, τα πράσινα φυλλώδη λαχανικά, τα αποξηραμένα φρούτα, η μελάσσα, οι ξηροί καρποί και οι σπόροι, και τα ενισχυμένα ή ολικής άλεσης ψωμιά και δημητριακά όλα τους περιέχουν άφθονο σίδηρο. Όμως, οι γυναίκες στο δεύτερο μισό της εγκυμοσύνης μερικές φορές χρειάζονται να πάρουν ένα συμπλήρωμα ανεξάρτητα από το τύπο της διατροφής που ακολουθούν. Ο γιατρός σας θα σας πει για τα συμπληρώματα σιδήρου.

**Μια λέξη για τη πρωτεΐνη...** Οι πρωτεϊνικές ανάγκες αυξάνουν κατά 30% στη διάρκεια της εγκυμοσύνης. Ενώ μπορεί να υπάρχει ανησυχία για το αν η πρόσληψη της πρωτεΐνης είναι αρκετή σε μια τέτοια σημαντική περίοδο, οι περισσότερες χορτοφάγες γυναίκες τρώνε περισσότερη από αρκετή πρωτεΐνη για να καλύψουν τις ανάγκες τους στη διάρκεια της εγκυμοσύνης. Με άφθονη κατανάλωση τροφών πλούσιων σε πρωτεΐνη όπως τα όσπρια, οι ξηροί καρποί, τα λαχανικά και τα πλήρη δημητριακά, οι πρωτεϊνικές ανάγκες μπορούν εύκολα να καλυφθούν στη διάρκεια της εγκυμοσύνης.

## ΘΗΛΑΣΜΟΣ

Οι οδηγίες για τις θηλάζουσες μητέρες είναι οι ίδιες όπως για τις εγκύους γυναίκες. Η παραγωγή γάλακτος απαιτεί περισσότερες θερμίδες, έτσι θα χρειαστεί να τονώσετε λιγάκι την εισαγωγή τροφής σας.

## Τότε δοκιμάστε αυτό το γεύμα:

Τοστ κανέλλας και σταφίδας με μαρμελάδα, καφές με γάλα σόγιας, μπανάνα

Δημητριακά με γάλα σόγιας ή ρυζιού, χυμός πορτοκάλι, φράουλες

Τόφου, πατάτες φούρνου, κεικ μάφιν, λουκάνικο σόγιας, ζεστό τσάι

Μπουρίτο(πίτα) με πικάντικο τόφου και γλυκοπατάτες με μαρούλι, ντομάτα, και κρεμμύδι(αφαιρέστε το τυρί)  
Ρύζι, μαύρα φασόλια

Σάντουιτς με χούμους ή κρέμα από μαύρα φασόλια, μαρούλι, και ντομάτα. Σάλτσα μήλου. Τσιπς ή κράκερ χωρίς λιπαρά

Σούπα λαχανικών ή μινεστρόνε, ψωμί, πράσινη σαλάτα με ντρέσιγκ χωρίς λίπος ή ξύδι

Μεξικάνικη πίτα με λαχανικά(χωρίς λάδι), ρύζι, μαύρα φασόλια, μαργαρίτα(ποτό)

Βετζετέριαν σούπα τόφου, κινέζικο σιρι-φράϊ(αφαιρέστε το λάδι) μπρόκολο με σάλτσα σκόρδου, πολύ ρύζι

Μανιτάρια πορταμπέλα στη σχάρα, βραστάς πατάτες με βασιλικό και μαύρο πιπέρι, σπαράγγια με σάλτσα πορτοκαλιού

# Χορτοφαγική διατροφή για τα Παιδιά

## ΔΕΙΓΜΑΤΑ ΜΕΝΟΥ

### Ηλικίες 1 έως 4 ετών

**Πρωινό:** Βρώμη με σάλτσα μήλου, χυμός πορτοκαλιού ενισχυμένος με ασβέστιο

**Μεσημεριανό:** Χούμους (Δείτε τη συνταγή) πάνω σε κράκερ, μπανάνα, γάλα σόγιας, καρότα κομμένα κατα μήκος

**Δείπνο:** Καλαμπόκι, γλυκοπατάτες πουρέ, κατσαρό λάχανο στον ατμό, γάλα σόγιας

**Σνακ:** Ροδάκινο, δημητριακά πρωινού, γάλα σόγιας

### Ηλικίες 5 έως 6 ετών

**Πρωινό:** Πλήρες δημητριακό με μπανάνα και γάλα σόγιας, φέτες πορτοκάλι

**Μεσημεριανό:** Σάντουιτς χωρίς αυγό (Δείτε τη συνταγή) χυμός μήλου, καρότα κομμένα κατά μήκος, μπισκότα βρώμης

**Δείπνο:** Ψητά φασόλια με "χοτ ντογκ" σόγιας, ψητές πατάτες, σπανάκι, γάλα σόγιας, φρουτοσαλάτα

**Σνακ:** Ξηροί καρποί, κράκερ, γάλα σόγιας

### Ηλικίες 7 έως 12 ετών

**Πρωινό:** Φρουτόκρεμα μπανάνα-φράουλα, τοστ με αμυγδαλοβούτυρο, χυμός πορτοκάλι ενισχυμένος με ασβέστιο

**Μεσημεριανό:** Μεγάλο Τσίλι Μπέργκερ (Δείτε τη συνταγή), πράσινη σαλάτα, ψωμί

**Δείπνο:** Μπρόκολο στον ατμό με θρεπτική μαγιά, καρότα στον ατμό, πατάτες φούρνου, γλυκό Μπέρυ Κόμπλερ (Δείτε τη συνταγή), γάλα σόγιας

**Σνακ:** Ποπκόρν, σύκα, παγωτό σόγιας

### Ηλικίες 13 έως 19 ετών

**Πρωινό:** Κουλουράκι με βούτυρο μήλου, μπανάνα, χυμός πορτοκάλι ενισχυμένος με ασβέστιο

**Μεσημεριανό:** Μπουρίτο με φασόλια, μαρούλι, ντομάτα, και γκουακαμόλε, ρύζι, τορτίγια τσιπς με σάλτσα

**Δείπνο:** Σιγοβρασμένα μπρόκολα, καρότα, κολοκύθα, και μανιτάρια, μακαρόνια με σάλτσα μαρινάρα, αγγουροσαλάτα, γάλα σόγιας

**Σνακ:** Χούμους (Δείτε τη συνταγή) και μικρά καροτάκια, σμούδου φρούτων, παστέλι



## Από το Ξεκίνημα

Οι διατροφικές συνήθειες ξεκινούν στην παιδική ηλικία. Η χορτοφαγική διατροφή δίνει την ευκαιρία στο παιδί σας να μάθει να απολαμβάνει μια ποικιλία υπέροχων, θρεπτικών τροφών. Αυτές προσφέρουν τέλεια θρέψη για όλα τα στάδια της παιδικής ηλικίας, από τη γέννηση σε ολόκληρη τη διάρκεια της εφηβείας.

### ΝΗΠΙΑ

Η καλύτερη τροφή για τα νεογέννητα είναι το μητρικό γάλα, και όσο περισσότερο θηλαστεί το μωρό σας, τόσο το καλύτερο. Εάν το μωρό σας δεν θηλάζεται, οι φόρμουλες γάλακτος από σόγια είναι μια καλή εναλλακτική λύση και είναι ευρέως διαθέσιμες. Μην χρησιμοποιείτε το γάλα σόγιας του εμπορίου για τα νήπια. Τα μωρά έχουν ειδικές ανάγκες και απαιτούν μια φόρμουλα σόγιας που έχει εξελιχθεί ειδικά για αυτές τις ανάγκες.

Τα νήπια δεν χρειάζονται άλλη θρέψη πέρα από το μητρικό γάλα ή τη φόρμουλα σόγιας για το πρώτο μισό χρόνο ζωής, και θα πρέπει να συνεχίσουν να λαμβάνουν μητρικό γάλα ή φόρμουλα τουλάχιστον μέχρι τους πρώτους 12 μήνες τους. Τα θηλαζόμενα με μητρικό γάλα νήπια επίσης χρειάζονται δύο ώρες την εβδομάδα έκθεση στον ήλιο για να παράγουν βιταμίνη D - ένα υπέροχο κίνητρο για τη μητέρα να ξαναμπει στη ρουτίνα του περπατήματος. Μερικά νήπια, ειδικά εκείνα που έχουν μελαμψό δέρμα ή ζουν σε κλίματα με συννεφιά, μπορεί να μην παίρνουν επαρκή ποσά βιταμίνης D. Σ' αυτές τις περιπτώσεις, τα συμπληρώματα βιταμίνης D μπορεί να είναι αναγκαία.

Οι χορτοφάγες γυναίκες που θηλάζουν θα πρέπει επίσης να είναι σίγουρες ότι περιλαμβάνουν καλές πηγές της βιταμίνης B12 στη διατροφή τους, καθώς η πρόσληψη μπορεί να επηρεάσει τα επίπεδα του μητρικού γάλακτος. Οι τροφές που είναι ενισχυμένες με κυανοκοβαλαμίνη, την ενεργή μορφή της βιταμίνης B12, μπορούν να προσφέρουν επαρκή ποσά αυτού του θρεπτικού συστατικού. Μια πολυβιταμίνη μπορεί επίσης να λαμβάνεται κατόπιν οδηγίας του γιατρού σας. Το μητρικό γάλα ή η νηπιακή φόρμουλα θα πρέπει να χρησιμοποιούνται για τουλάχιστον τον πρώτο χρόνο ζωής του μωρού σας.

Στους 5 ή 6 μήνες περίπου, ή όταν το βάρος του μωρού έχει διπλασιαστεί, άλλες τροφές μπορούν να προστεθούν στη διατροφή. Οι παιδίατροι συνήθως συνηγορούν να ξεκινήσετε με ένα δημητριακό ενισχυμένο με σίδηρο γιατί, στους 4 με 6 μήνες, τα επίπεδα σιδήρου του νηπίου, τα οποία είναι εκ φύσεως υψηλά στη γέννα, αρχίζουν να μειώνονται. Προσθέστε μια απλή νέα τροφή κάθε φορά, σε διάστημα μίας ή δύο εβδομάδων.

Οι οδηγίες που ακολουθούν παρέχουν ένα ευέλικτο

πλάνο για να προσθέτετε τροφές στη διατροφή του μωρού σας.

### 5 - 6 Μηνών

• Εισάγετε δημητριακό ενισχυμένο με σίδηρο. Δοκιμάστε δημητριακά ρυζιού πρώτα, ανακατεμένα με λίγο μητρικό γάλα ή φόρμουλα σόγιας, μιας και είναι το λιγότερο πιθανά να δημιουργήσουν αλλεργίες. Μετα, δώστε δημητριακά βρώμης ή κριθαριού. Οι περισσότεροι παιδίατροι συστήνουν να περιμένουμε να δόσουμε σιτάρι μέχρι το παιδί να είναι τουλάχιστον 8 μηνών, καθώς τείνει να είναι πιο αλλεργιογόνο.

### 6 - 8 Μηνών

• Εισάγετε λαχανικά. Αυτά θα πρέπει να είναι καλά ψημένα και πολτοποιημένα. Οι πατάτες, τα πράσινα φασόλια, τα καρότα, και ο αρακάς είναι όλα καλές επιλογές.

• Εισάγετε φρούτα. Δοκιμάστε λιωμένες μπανάνες, αβοκάντο, ροδάκινα που τα έχουμε περάσει από το σουρωτήρι, σάλτσα μήλων.

• Εισάγετε ψωμιά. Στους 8 μήνες, τα περισσότερα μωρά μπορούν να φάνε κράκερ, ψωμί και στεγνά δημητριακά.

• Εισάγετε τροφές πλούσιες σε πρωτεΐνη. Επίσης, στους 8 μήνες περίπου, τα νήπια μπορούν να αρχίσουν να τρώνε υψηλές σε πρωτεΐνη τροφές όπως τόφου ή φασόλια τα οποία είναι καλά μαγειρεμένα και πολτοποιημένα.

### ΠΑΙΔΙΑ ΚΑΙ ΕΦΗΒΟΙ

Τα παιδιά έχουν υψηλή θερμιδική και θρεπτική ανάγκη αλλά τα στομάχια τους είναι μικρά. Προσφέρετε συχνά στα παιδιά σας σνακ.

Οι έφηβοι συχνά έχουν υψηλές ενεργειακές ανάγκες και πολυάσχολα

προγράμματα. Έχοντας εύχηρες υγιεινές επιλογές σε σνακ και οδηγώντας τους εφήβους να κάνουν επιλογές χαμηλές σε λιπαρά όταν τρώνε έξω θα βοηθήσει να τους απομακρύνει από τις διατροφικές κακοτοπιές οι οποίες συχνά προκαλούν προβλήματα αύξησης βάρους και υγείας στους εφήβους.

Οι θερμιδικές ανάγκες ποικίλουν από παιδί σε παιδί. Οι ακόλουθες οδηγίες είναι γενικές.



## ΟΜΑΔΕΣ ΤΡΟΦΩΝ

### ΠΛΗΡΗ ΔΗΜΗΤΡΙΑΚΑ

• Στα πλήρη δημητριακά περιλαμβάνονται τα ψωμιά, τα ζεστά και κρύα δημητριακά, τα ζυμαρικά, οι ψημένοι σπόροι όπως το ρύζι και το κριθάρι, και τα κράκερ.

• Μια μερίδα ισοδυναμεί με ½ φλυτζάνι ζυμαρικών, σπόρων, ή μαγειρεμένων δημητριακών, 3/4 με 1 φλυτζάνι έτοιμου για κατανάλωση δημητριακού, ½ ψωμάκι ή κουλουράκι, ή μια φέτα ψωμί.

### ΛΑΧΑΝΙΚΑ

• "Στα πράσινα φυλλώδη λαχανικά" περιλαμβάνονται το μπρόκολο, το κατσαρό λάχανο, το σπανάκι, οι λαχανίδες, τα πράσινα φύλλα του σιναπιού και της ρέβας, το κινέζικο λάχανο και το ελβετικό τεύτλο.

• Μια μερίδα λαχανικών ισοδυναμεί με ½ φλυτζάνι μαγειρεμένα ή 1 φλυτζάνι ωμά (εκτός εάν ορίζεται άλλη ποσότητα).

## ΟΣΠΡΙΑ, ΞΗΡΟΙ ΚΑΡΠΟΙ, ΣΠΟΡΟΙ, ΚΑΙ ΜΗ ΓΑΛΑΚΤΟΚΟΜΙΚΑ ΠΡΟΪΟΝΤΑ

• Στα όσπρια περιλαμβάνονται οποιαδήποτε μαγειρεμένα φασόλια όπως τα πίντο χάντρες), τα κόκκινα φασόλια (κίντνυ), οι φακές, ο αρακάς και τα ρεβύθια, καθώς επίσης και προϊόντα σόγιας όπως το τόφου, τα βετζετέριαν μπεργκερ, τα "χοτ ντογκ" σόγιας ή οι φέτες σάντουιτς και το τέμπε.

• Μια μερίδα οσπρίων ισοδυναμεί με ½ φλυτζάνι φασόλια, τόφου, ή άλλο είδος (εκτός εάν ορίζεται άλλη ποσότητα).

• Τα φυτικά γάλατα περιλαμβάνουν το μητρικό γάλα και τη φόρμουλα σόγιας για μωρά και νήπια, και γάλα ρυζιού, σόγιας ή άλλων φυτών για παιδιά τουλάχιστον 1 έτους. Επιλέξτε το ενισχυμένο γάλα σόγιας, όποτε είναι δυνατόν, ή χρησιμοποιείτε άλλα ενισχυμένα φυτικά γάλατα.

• Μια μερίδα φυτικού γάλατος ισοδυναμεί με 1 φλυτζάνι.

• Στους ξηρούς καρπούς περιλαμβάνονται ολόκληροι ή ψιλοκομμένοι καρποί, βούτυρα ξηρών καρπών, σπόροι και βούτυρα σπόρων.

• Μία ή δύο μερίδες ξηρών καρπών μπορούν να περιλαμβάνονται σε μια υγιή διατροφή, αλλά είναι προαιρετικές. Μια μερίδα ξηρών καρπών ή βουτύρου από ξηρούς καρπούς ισοδυναμεί με 1 κουταλιά.

### ΦΡΟΥΤΑ

• Στα φρούτα περιλαμβάνονται όλα τα φρούτα, φρέσκα ή κατεψυγμένα, ωμά ή μαγειρεμένα, όπως και οι φρουτοχυμοί.

• Μια μερίδα ισοδυναμεί με ½ φλυτζάνι μαγειρεμένα φρούτα, ½ φλυτζάνι φρουτοχυμό, ¼ φλυτζάνι αποξηραμένα φρούτα, ή 1 φρούτο(εκτός εάν ορίζεται άλλη ποσότητα).

## Ημερήσιος σχεδιασμός γευμάτων για Παιδιά και Εφήβους

	1 έως 4 ετών	5 - 6 ετών	7 - 12 ετών	13 - 19 ετών
<b>Ψωμιά ολικής άλεσης, δημητριακά</b>	4 μερίδες	6 μερίδες	7 μερίδες	10 μερίδες
<b>Σκουροπράσινα και άλλα λαχανικά</b>	2 έως 4 κουταλιές σκουροπράσινα λαχανικά 1/4 έως 1/2 φλυτζάνι άλλα λαχανικά	1/4 φλυτζάνια σκουροπράσινα λαχανικά 1/4 έως 1/2 φλυτζάνι άλλα λαχανικά	1 μερίδα σκουροπράσινα λαχανικά 3 μερίδες άλλα λαχανικά	1-2 μερίδες σκουροπράσινα λαχανικά 3 μερίδες άλλα λαχανικά
<b>Όσπρια, ξηροί καρποί, σπόροι, και φυτικά γάλατα</b>	1/4 έως 1/2 φλυτζάνι όσπρια 3 μερίδες μητρικό γάλα, φόρμουλα, ή φυτικό γάλα	1/2 έως 1 φλυτζάνι όσπρια 3 μερίδες γάλα σόγιας ή άλλο φυτικό γάλα	2 μερίδες όσπρια 3 μερίδες γάλα σόγιας ή άλλο φυτικό γάλα	3 μερίδες όσπρια 2 to 3 μερίδες γάλα σόγιας ή άλλο φυτικό γάλα
<b>Φρούτα</b>	3/4 έως 1 και 1/2 φλυτζάνια	1 έως 2 φλυτζάνια	3 μερίδες	4 μερίδες

ΒΕΒΑΙΩΘΕΙΤΕ ΟΤΙ ΠΕΡΙΛΑΜΒΑΝΕΤΕ ΜΙΑ ΠΗΓΗ Β12, ΟΠΩΣ ΚΑΘΕ ΤΥΠΙΚΗ ΠΑΙΔΙΚΗ ΠΟΛΥΒΙΤΑΜΙΝΗ Ή ΕΝΙΣΧΥΜΕΝΑ ΜΕ ΒΙΤΑΜΙΝΗ ΔΗΜΗΤΡΙΑΚΑ Ή ΓΑΛΑ ΣΟΓΙΑΣ

# Συνταγές για Υγεία



## Τηγανίτες καλαμποκιού με φαγόπυρο

Κάνει 16 τηγανίτες των 8 εκ.

Η μεστή γεύση του φαγόπυρου συνδυάζεται με το χοντροκομμένο αλεύρι καλαμποκιού για να γίνει μια ελαφριά, νόστιμη τηγανίτα. Σερβίρετε αυτές τις χορταστικές τηγανίτες με κομπόστα φρούτων, σάλτσα μήλου ή σιρόπι σφένδαμου.

½ φλυτζάνι αλεύρι φαγόπυρου  
1 φλυτζάνι χοντροκομμένο αλεύρι καλαμποκιού  
½ κουταλάκι μπέικιν πάουντερ  
¼ κουταλάκι μπέικιν σόδα  
½ ώριμη μπανάνα  
1 ½ κουταλιές σιρόπι σφένδαμου (maple syrup)  
1 κουταλιά ξύδι  
1-1 ¼ φλυτζάνια γάλα σόγιας ή ρυζιού φρέσκο φρούτο ή κομπόστα, σιρόπι για το σερβίρισμα

Ανακατέψτε σε ένα μπωλ το αλεύρι φαγόπυρου και του καλαμποκιού, με το μπέικιν πάουντερ και τη σόδα. Σε ένα ξεχωριστό μπολ λιώστε τη μπανάνα και ανακατέψτε τη με το σιρόπι σφένδαμου, το ξύδι και 1 φλυτζάνι γάλα. Συνδυάστε τα υγρά και τα στεγνά συστατικά και ανακατέψτε αρκετά για να μην υπάρχουν σβώλοι. Η ζύμη θα πρέπει να είναι ρευστή. Αν είναι πολύ πηχτή, προσθέστε το υπόλοιπο γάλα. Προθερμάνετε ένα τηγάνι και προσθέστε λίγο λάδι. Χύνετε μικρές ποσότητες της ζύμης στη θερμή επιφάνεια και ψήστε μέχρι το επάνω μέρος να κάνει φυσαλίδες. Γυρίστε με μια σπάτουλα και ψήστε και την άλλη πλευρά μέχρι να γίνει χρυσο-καφέ. (Ανακατεύετε τη ζύμη κάθε φορά πριν τη ρίξετε. Σερβίρετε αμέσως.)

ΘΡΕΠΤΙΚΗ ΣΥΣΤΑΣΗ ΑΝΑ ΤΗΓΑΝΙΤΑ: 43 ΘΕΡΜΙΔΕΣ, 1 ΓΡ. ΠΡΩΤΕΙΝΗ, 9 ΓΡ. ΥΔΑΤΑΝΘΡΑΚΕΣ, 0,2 ΓΡ. ΛΙΠΟΣ, 32 ΜΓΡ. ΑΛΑΤΙ, 0 ΜΓΡ. ΧΟΛΗΣΤΕΡΟΛΗ

## Σάντουιτς χωρίς αυγό

Κάνει περίπου 4 σάντουιτς

Νόστιμη, χαμηλή σε λιπαρά και χωρίς χοληστερόλη εναλλακτική λύση στη παραδοσιακή σαλάτα με αυγά.

200 γραμμάρια τόφου πολτοποιημένο

2 πράσινα κρεμμύδια ψιλοκομμένα  
1 κουταλιά μαγιονέζα σόγιας μειωμένου λίπους  
2 κουταλιές τουρσί  
1 κουταλάκι αλεσμένη μουστάρδα  
1 κουταλάκι κύμινο  
¼ κουταλάκι κουρκουμάς (μπαχαρικό)  
¼ κουταλάκι σκόνη σκόρδου  
8 φέτες ψωμί ολικής άλεσης  
4 φύλλα μαρουλιού  
4 φέτες ντομάτα

Συνδυάστε το λιωμένο τόφου με τα πράσινα κρεμμύδια, τη μαγιονέζα, το τουρσί, τη μουστάρδα, το κύμινο, τη κουρκουμή και τη σκόνη σκόρδου. Ανακατέψτε καλά. Απλώστε το στο ψωμί ολικής άλεσης και γαρνιρέτε το με μαρούλι και φέτες ντομάτας.

ΘΡΕΠΤΙΚΗ ΣΥΣΤΑΣΗ ΑΝΑ ΣΑΝΤΟΥΙΤΣ: 197 ΘΕΡΜΙΔΕΣ, 10 ΓΡ. ΠΡΩΤΕΙΝΗ, 29 ΓΡ. ΥΔΑΤΑΝΘΡΑΚΕΣ, 4 ΓΡ. ΛΙΠΟΣ, 271 ΜΓΡ. ΑΛΑΤΙ, 0 ΜΓΡ. ΧΟΛΗΣΤΕΡΟΛΗ

## Σούπα φακής με κριθάρι

Σερβίρει 6 έως 8

Αυτή η μεγάλη σούπα προετοιμάζεται εύκολα και μαγειρεύεται σε μία κατσαρόλα.

1 φλυτζάνι φακές, πλυμένες  
½ φλυτζάνι αποφλοιωμένο κριθάρι  
6 φλυτζάνια νερό ή ζουμί λαχανικών  
1 κρεμμύδι, κομμένο  
2 σκελίδες σκόρδο, ψιλοκομμένες  
2 καρότα κομμένα  
2 κοτσάνια σέλινο, κομμένα  
½ κουταλάκι ρίγανη  
½ κουταλάκι τριμμένο κύμινο  
¼ κουταλάκι μαύρο πιπέρι  
¼ κουταλάκι κόκκινη πιπεριά τριμμένη  
½ - 1 κουταλάκι αλάτι

Βάλτε όλα τα συστατικά εκτός του αλατιού σε μια μεγάλη κατσαρόλα και φέρτε τα σε σημείο σιγοβρασμού. Καλύψτε και μαγειρέψτε, ανακατεύοντας πότε πότε, μέχρι οι φακές να γίνουν τρυφερές, για περίπου 1 ώρα. Προσθέστε αλάτι για γεύση.

Σημείωση: Για αυξημένη θρεπτική ενίσχυση προσθέστε 3 φλυτζάνια

καθαρών φύλλων σπανακιού στην κατσαρόλα ακριβώς πριν σερβίρετε.

ΘΡΕΠΤΙΚΗ ΣΥΣΤΑΣΗ ΑΝΑ ΜΕΡΙΔΑ: 78 ΘΕΡΜΙΔΕΣ, 4 ΓΡ. ΠΡΩΤΕΙΝΗ, 16 ΓΡ. ΥΔΑΤΑΝΘΡΑΚΕΣ, 0 ΓΡ. ΛΙΠΟΣ, 150 ΜΓΡ. ΑΛΑΤΙ, 0 ΜΓΡ. ΧΟΛΗΣΤΕΡΟΛΗ

## Σαλάτα σπανάκι με γεύση φρούτων

Σερβίρει 6

Ένα φαβορί από τα μαθήματα μαγειρικής της PCRM, αυτή η συνταγή είναι 'τίγκα' σε φυτοχημικά που καταπολεμούν τον καρκίνο.

300 γρ. πλυμένο και κομμένο σπανάκι  
1 φλυτζάνι μούρα, σταφύλια, ή 10 φράουλες κομμένες  
300 γρ. μανταρίνια ή πορτοκάλια, ή κομμάτια γκρειπφρούτ  
¼ φλυτζάνι ηλιόσπορο  
¼ φλυτζάνι κομμένα φυστίκια Βραζιλίας  
¼ φλυτζάνι σος βινεγκρέτ από σμέουρα (φραμπουάζ) χωρίς λιπαρά

Ανακατέψτε τα συστατικά μαζί και σερβίρετε.

ΘΡΕΠΤΙΚΗ ΣΥΣΤΑΣΗ (1/6 ΤΗΣ ΣΥΝΤΑΓΗΣ): 111 ΘΕΡΜΙΔΕΣ, 3,9 ΓΡ. ΠΡΩΤΕΙΝΗ, 10,5 ΓΡ. ΥΔΑΤΑΝΘΡΑΚΕΣ, 7 ΓΡ. ΛΙΠΟΣ, 60 ΜΓΡ. ΑΛΑΤΙ, 0 ΜΓΡ. ΧΟΛΗΣΤΕΡΟΛΗ

## Χούμους

Κάνει περίπου 2 φλυτζάνια

Μια εύκολα προσαρμόσιμη τροφή: χρησιμοποιήστε το χούμους σαν γέμιση σάντουιτς, σαν σάλτσα, ή απλώστε το σε μια πίτα και από πάνω βάλτε μαρούλι και σάλτσα και διπλώστε τη.

1 κονσέρβα ρεβύθια, στραγγίστε και κρατήστε το υγρό τους, ξεπλύνετε τα  
2 κουταλιές ταχίνι  
¼ φλυτζάνι χυμός λεμονιού  
3 πρασουλίδες, κομμένες  
1 κουταλιά σκόρδο, κομμένο (περίπου 3 σκελίδες)  
1 κουταλάκι κύμινο  
½ κουταλάκι μαύρο πιπέρι  
Προαιρετικό: ½ φλυτζάνι ψητές κόκκινες πιπεριές

Βάλτε όλα τα συστατικά σε ένα μίξερ και χτυπήστε μέχρι να γίνουν μαλακά. Προσθέστε το υγρό των ρεβυθιών για μια πιο απαλή πυκνότητα. Απλώστε σε πίτα ολικής άλεσης, ή σερβίρετε σαν σάλτσα για λαχανικά.

ΘΡΕΠΤΙΚΗ ΣΥΣΤΑΣΗ (ΑΝΑ ΜΕΡΙΔΑ 2 ΚΟΥΤΑΛΙΩΝ): 44 ΘΕΡΜΙΔΕΣ, 2 ΓΡ. ΠΡΩΤΕΙΝΗ, 6 ΓΡ. ΥΔΑΤΑΝΘΡΑΚΕΣ, 1,5 ΓΡ. ΛΙΠΟΣ, 29 ΜΓΡ. ΑΛΑΤΙ, 0 ΜΓΡ. ΧΟΛΗΣΤΕΡΟΛΗ



## Εύκολη σαλάτα φασολιών

Σερβίρει 6

Τόσο εύκολη και νόστιμη, που δεν θα το πιστεύετε.

1 κονσέρβα 500 γρ. κόκκινα φασόλια (kidney beans)  
1 κονσέρβα 500 γρ. φασόλια πίντο  
1 κονσέρβα 500 γρ. μαυρομάτικα  
1 300 γρ. κατεψυγμένα φασόλια λίμα  
1 φλυτζάνι κατεψυγμένο καλαμπόκι  
1 μεγάλη κόκκινη πιπεριά ψιλοκομμένη  
½ κρεμμύδι, ψιλοκομμένο  
1 κουταλάκι αλάτι  
1 κουταλάκι πιπέρι  
1/2 φλυτζάνι ιταλικό ντρέσιγκ χαμηλών λιπαρών

Ανακατέψτε τα συστατικά μαζί. Σερβίρετε κρύο ή σε θερμοκρασία δωματίου. Μπορεί να σκεπαστεί και να μπει στο ψυγείο για αρκετές ημέρες.

ΘΡΕΠΤΙΚΗ ΣΥΣΤΑΣΗ ΑΝΑ ΜΕΡΙΔΑ: 176 ΘΕΡΜΙΔΕΣ, 9,7 ΓΡ. ΠΡΩΤΕΪΝΗ, 31 ΓΡ. ΥΔΑΤΑΝΘΡΑΚΕΣ, 2,2 ΓΡ. ΛΙΠΟΣ, 508 ΜΓΡ. ΑΛΑΤΙ, 0 ΜΓΡ. ΧΟΛΗΣΤΕΡΟΛΗ



## Πολέντα στο γκριλ με μανιτάρια πορταμπέλα

Σερβίρει 4

Το ψήσιμο λαχανικών στη σχάρα ή στο φούρνο είναι τόσο εύκολο και μας αποδίδει τις καλύτερες γεύσεις τους.

½ φλυτζάνι πολέντα (χοντροκομμένο αλεύρι καλαμποκιού)  
2 φλυτζάνια ζωμό λαχανικών  
½ φλυτζάνι νερό  
4 μεγάλα μανιτάρια πορταμπέλα  
1 κουταλιά ελαιόλαδο  
2 κουταλιές σάλτσα σόγιας  
2 κουταλιές ξύδι βάλσαμου  
2 κουταλιές κόκκινο κρασί ή νερό  
2 σκελίδες σκόρδο, λιωμένες  
1 ψητή κόκκινη πιπεριά, κομμένη σε λεπτές λωρίδες για γαρνίρισμα (προαιρετικό)

Βάλτε τη πολέντα, το ζωμό λαχανικών και ½ φλυτζάνι νερό σε ένα κατσαρολάκι. Φέρτε τα σε σημείο που να σιγοβράζουν και μαγειρέψτε τα, ανακατεύοντας τακτικά, μέχρι να πήξει, για 15 έως 20 λεπτά. Αδειάστε τα σε ένα ταψί και παγώστε το τε-

λείως (τουλάχιστον 2 ώρες). Για να το ψήσετε στη σχάρα κόψτε το σε τριγωνικά σχήματα, αλείψτε με ελαιόλαδο και ψήστε σε μέτρια φωτιά από κάρβουνα μέχρι να πάρουν ένα όμορφο καφέ χρώμα. Καθαρίστε τα μανιτάρια και κόψτε τα κοτσάνια. Ετοιμάστε τη σάλτσα ανακατεύοντας τα υπόλοιπα υλικά μαζί σε ένα μεγάλο μπωλ. Βάλτε τα μανιτάρια με την πάνω τους πλευρά κάτω μέσα στη σάλτσα και αφήστε τα για 10 έως 15 λεπτά. Ψήστε στο γκριλ την κάτω τους πλευρά σε μέτρια φωτιά για περίπου 5 λεπτά. Γυρίστε και αδειάστε λίγη σάλτσα μέσα στις κοιλότητές τους. Ψήστε έως ότου τα μανιτάρια να μπορούν να τρυπηθούν με το πηρούνι, για 5 επιπλέον λεπτά. Σερβίρετε με την ψητή πολέντα. Γαρνίρετε με τις λωρίδες της κόκκινης ψητής πιπεριάς, αν επιθυμείτε.

Σημείωση: Η πολέντα μπορεί να ψηθεί στο φούρνο αντί στα κάρβουνα.

ΘΡΕΠΤΙΚΗ ΣΥΣΤΑΣΗ ΑΝΑ ΜΕΡΙΔΑ: 141 ΘΕΡΜΙΔΕΣ, 4 ΓΡ. ΠΡΩΤΕΪΝΗ, 20 ΓΡ. ΥΔΑΤΑΝΘΡΑΚΕΣ, 3 ΓΡ. ΛΙΠΟΣ, 308 ΜΓΡ. ΑΛΑΤΙ, 0 ΜΓΡ. ΧΟΛΗΣΤΕΡΟΛΗ

## Τσίλι Μακ

Σερβίρει 6

Τα παιδιά όλων των ηλικιών αγαπούν αυτό το απλό γεύμα.

250 γρ. μακαρόνια σπιδάλ ή σπαγκέτι  
1 κρεμμύδι, κομμένο  
2-3 σκελίδες σκόρδο, ψιλοκομμένο  
1 μικρή πιπεριά, κομμένη  
¾ φλυτζανιού φυτική πρωτεΐνη  
1 κονσέρβα 500 γρ. τεμαχισμένη ντομάτα  
1 κονσέρβα 500 γρ. φασόλια κίντυ, μαζί με το υγρό τους  
1 κονσέρβα 500 γρ. καλαμπόκι, μαζί με το υγρό τους  
1 κουταλιά τσίλι πάουντερ  
1 κουταλάκι κύμινο

Μαγειρέψτε τα ζυμαρικά σε βραστό νερό μέχρι να γίνουν τρυφερά. Στραγγίξτε και ξεπλύνετε τα με ζεστό νερό, και αφήστε τα. Ζεστάνετε ¼ φλυτζανιού νερό σε μια κατσαρόλα, μετά προσθέστε το κρεμμύδι και το σκόρδο. Αφήστε τα μέχρι το κρεμμύδι να είναι μαλακό, περίπου 3 λεπτά. Προσθέστε τη πιπεριά, τη φυτική πρωτεΐνη, τις ντομάτες, τα φασόλια, το καλαμπόκι, τα μπαχαρικά, και ½ επιπλέον φλυτζάνι νερό. Ανακατέψτε, μετά σιγοβράστε σε χαμηλή φωτιά, ανακατεύοντας περιστασιακά για 20 λεπτά. Προσθέστε τα μαγειρεμένα ζυμαρικά και ελέγξτε τα μπαχαρικά.



Προσθέστε περισσότερο τσίλι αν επιθυμείτε ένα πιο πικάντικο πιάτο.

Σημείωση: Η φυτική πρωτεΐνη γίνεται από φασόλια σόγιας και είναι χαμηλή σε λιπαρά και υψηλή σε πρωτεΐνη. Ψάξτε τη στα καταστήματα υγιεινών τροφών και στα σουπερμάρκετ.

ΘΡΕΠΤΙΚΗ ΣΥΣΤΑΣΗ ΑΝΑ ΜΕΡΙΔΑ: 275 ΘΕΡΜΙΔΕΣ, 14 ΓΡ. ΠΡΩΤΕΪΝΗ, 52 ΓΡ. ΥΔΑΤΑΝΘΡΑΚΕΣ, 1 ΓΡ. ΛΙΠΟΣ, 549 ΜΓΡ. ΑΛΑΤΙ, 0 ΜΓΡ. ΧΟΛΗΣΤΕΡΟΛΗ



## Μπέρρυ Κόμπλερ (είδος φρουτόπιτας)

Σερβίρει 9

Ευκολότερο να παρασκευαστεί και πολύ χαμηλότερο σε λίπος από τη φρουτόπιτα. Για αληθινή απόλαυση, βάλτε στην καυτή πίτα μία κουταλιά μη γαλακτοκομικού, κατεψυγμένου επιδόρπιου.

5-6 φλυτζάνια φρέσκα ή κατεψυγμένα μούρα (μείγμα από διαφορετικά)  
3 κουταλιές αλεύρι σιταριού ολικής άλεσης  
¼ φλυτζανιού ζάχαρη ή άλλο γλυκαντικό  
1 φλυτζάνι αλεύρι σιταριού ολικής άλεσης  
2 κουταλιές ζάχαρη ή άλλο γλυκαντικό  
1 ½ κουταλάκι μπέικιν σόδα  
¼ κουταλάκι αλάτι  
2 κουταλιές φυτικό λάδι  
½ φλυτζάνι γάλα σόγιας ή ρυζιού χωρίς λιπαρά

Προθερμάνετε το φούρνο στους 200 βαθμούς. Απλώστε τα μούρα στο ταψί και ανακατέψτε τα με 3 κουταλιές αλεύρι και ¼ φλυτζανιού ζάχαρη. Σε ένα ξεχωριστό μπωλ, ανακατέψτε 1 φλυτζάνι αλεύρι και 2 κουταλιές ζάχαρη με το μπέικιν πάουντερ και το αλάτι. Προσθέστε το λάδι και ανακατέψτε με πηρούνι ή με τα χέρια σας μέχρι το μίγμα να να μοιάζει με χοντροκομμένο αλεύρι. Προσθέστε το γάλα σόγιας ή ρυζιού και ανακατέψτε.

Απλώστε το μίγμα πάνω από τα μούρα (μην ανησυχείτε αν δεν καλυφθούν τελείως), μετά ψήστε το μέχρι να πάρει χρυσοκαφέ χρώμα, περίπου 25 λεπτά.

ΘΡΕΠΤΙΚΗ ΣΥΣΤΑΣΗ ΑΝΑ ΜΕΡΙΔΑ: 166 ΘΕΡΜΙΔΕΣ, 3 ΓΡ. ΠΡΩΤΕΪΝΗ, 32 ΓΡ. ΥΔΑΤΑΝΘΡΑΚΕΣ, 3 ΓΡ. ΛΙΠΟΣ, 67 ΜΓΡ. ΑΛΑΤΙ, 0 ΜΓΡ. ΧΟΛΗΣΤΕΡΟΛΗ

## Περισσότερες συνταγές

Για περισσότερες νόστιμες συνταγές παρακαλούμε επισκεφτείτε την ιστοσελίδα της PCRM:

[www.pcrm.org](http://www.pcrm.org)

# Χορτοφαγικός

οδηγός για να ξεκινήσετε



Ο ΧΟΡΤΟΦΑΓΙΚΟΣ ΟΔΗΓΟΣ δημοσιεύεται από την ΕΠΙΤΡΟΠΗ ΙΑΤΡΩΝ ΓΙΑ ΤΗΝ ΥΠΕΥΘΥΝΗ ΙΑΤΡΙΚΗ (PHYSICIANS COMMITTEE FOR RESPONSIBLE MEDICINE), 5100 Wisconsin Ave., N.W., Suite 400, Washington, DC 20016, τηλ. 001 (202) 686-2210. Η PCRM αποτελείται από περίπου 6000 γιατρούς και από 100.000 μέλη. Η PCRM προωθεί τη θρεπτική διατροφή, την προληπτική ιατρική, τις ηθικές πρακτικές έρευνας, και τη συμπονετική ιατρική πολιτική.

Ο ΧΟΡΤΟΦΑΓΙΚΟΣ ΟΔΗΓΟΣ δεν έχει το σκοπό παροχής ατομικών ιατρικών συμβουλών. Άτομα με ιατρικές παθήσεις ή τα οποία παίρνουν φάρμακα θα πρέπει να συζητήσουν τις όποιες αλλαγές στη διατροφή και στο τρόπο ζωής με τον γιατρό τους.

Οι αναγνώστες μπορούν να αναπαράγουν άρθρα από αυτήν την έκδοση για προσωπική ή εκπαιδευτική χρήση χωρίς επιπρόσθετη άδεια. Δεν θα πρέπει να αναπαράγεται υλικό για επαναπώληση χωρίς προηγούμενη συνεννόηση με την PCRM. © PCRM, 2005.

Επισκεφτείτε την ιστοσελίδα της PCRM : [www.pcrm.org](http://www.pcrm.org).

P C R M

Σημείωση προς τον αναγνώστη: Αυτό το βιβλιαράκι δεν υποκαθιστά τη θέση της ατομικής ιατρικής φροντίδας και συμβουλών. Εάν είστε παχύσαρκοι, έχετε οποιοδήποτε πρόβλημα υγείας, ή παίρνετε φάρμακα, θα πρέπει να συμβουλευτείτε το γιατρό σας πριν κάνετε οποιαδήποτε αλλαγές στη ρουτίνα διατροφής ή άσκησής σας. Μια αλλαγή στη διατροφή μπορεί να αλλάξει την ανάγκη για φάρμακα. Για παράδειγμα, άτομα με διαβήτη, υψηλή πίεση αίματος, ή υψηλά επίπεδα χοληστερόλης συχνά χρειάζονται λιγότερα φάρμακα μόλις βελτιώσουν τη διατροφή τους. Με κάθε διατροφική αλλαγή, είναι σημαντικό να είμαστε σίγουροι για την πλήρη θρέψη. Βεβαιωθείτε ότι περιλαμβάνετε μια πηγή της βιταμίνης B12 στη ρουτίνα σας, η οποία θα μπορούσε να περιλαμβάνει οποιαδήποτε πολυβιταμίνη, ενισχυμένο γάλα σόγιας ή δημητριακά, ή ένα συμπλήρωμα βιταμίνης B12 που να περιέχει 5 μικρογραμμάρια της B12 ή παραπάνω ανά ημέρα.

050205

