***‘ΤΟ ΠΙΑΤΟ ΜΑΣ.. τρώγοντας σε ‘μεγάλα τραπέζια’, με χαρά, επινόηση και αλληλεγγύη’***

***Η αλήθεια είναι ότι τέτοιες μέρες δύσκολα μπαίνουμε σε κανόνες, πόσο μάλλον όταν μιλάμε για διατροφικούς κανόνες. Το σίγουρο είναι ότι θα περάσουμε πιο καλά εφόσον είμαστε εγκρατείς. Οι γιορτές αυτές περιλαμβάνουν πολλά «σετ» τραπεζιών (ονομαστικές γιορτές φίλων, οικογενειακά τραπέζια κλπ), οπότε για να περνάμε καλά, χωρίς βαρυστομαχιές και καύσους ας ακολουθήσουμε ορισμένες γενικές συμβουλές:***

1. Είναι σημαντικό να είμαστε καλά ενυδατωμένοι και όχι πεινασμένοι πριν κάτσουμε σε ..μεγάλο τραπέζι. 2 πορτοκάλια αν φάμε 1-2 ώρες πριν θα κάνουμε σίγουρα θερμιδική απόσβεση !

2. Γλιτώνουμε περιττές θερμίδες αν δεν ξεκινήσουμε να τρώμε (τσιμπολογάμε) πριν γεμίσουμε το πιάτο μας, σύμφωνα με τη διάταξη (βλέπε εικόνα):

**-50% πιάτου: σαλάτες, λαχανικά**

Προτιμάμε σαλάτες εποχής, χωρίς ντρέσιγκς. Σε περίπτωση παρουσίας ντρέσιγκς, τα αφαιρούμε με το πιρούνι μας, μειώνοντας έτσι την ποσότητά τους. Το ίδιο κάνουμε και αν περιέχουν οι σαλάτες κρεατοσκευάσματα (λουκάνικα, μπέικον κα)

**-25-30% πιάτου: πρωτεΐνη (κρέας, αυγά, ψάρι κα)**

Προτιμάμε ψητά, χωρίς προσθήκη ντρέσιγκ-κρέμας γάλακτος. Σε περίπτωση ύπαρξης σάλτσας τη ζητάμε ξεχωριστά ή την ξεχωρίζουμε με το πιρούνι μας! Προτιμάμε άπαχα κομμάτια.

**-20-25% πιάτου: ορεκτικά, αμυλώδη, πίτες κλπ**

Αποφεύγουμε τα τηγανητά κι αυτά που περιέχουν μπεσαμέλ, κρέμες γάλακτος. Μπορούμε με το πιρούνι μας να ελαττώσουμε την παρουσία λίπους-σάλτσας.

**Ας μην ξεχάσουμε** σε αυτές τις γιορτές (και σε όλες τις γιορτές εννοείται) ότι ως λαός περνάμε ..δύσκολα ή ότι κάποιοι περνάνε ακόμα πιο δύσκολα. Έχοντας μάθει να ξοδεύουμε κάτι παραπάνω σε χρήματα αυτές τις μέρες θα είναι χρήσιμο να ..επινοήσουμε πιάτα πιο οικονομικά που είναι συνάμα και πιο υγιεινά. Για παράδειγμα:

***- μια σούπα λαχανικών*** ως πρώτο πιάτο με σέλινο, πατάτα, καρότο, κρεμμύδι, κουνουπίδι και ό, τι λαχανικό βρίσκεται στο σπίτι αποτελεί μια πολύ καλή επιλογή.

***-ορεκτικά με όσπρια.*** Ένα χούμους (πολτός ρεβιθιών) μαζί με μυρωδικά (κάπαρη), μια φάβα (..παντρεμένη με καβουρδισμένα κρεμμύδια), μια ρεβιθάδα στολισμένη σε πιατέλα με άνιθο, χορταρικά, μια σαλάτα φακής μαζί με πράσινα λαχανικά και κρεμμύδι.

***Ας μην ξεχάσουμε κάτι ακόμα πιο σημαντικό σε αυτές τις ..δύσκολες γιορτές:***

**Α. τη χαρά.** Να γελάσουμε, να χαρούμε, να (επανα-)συνδεθούμε με τους φίλους και τους συγγενείς μας. Το χαμόγελο προσθέτει αισιοδοξία και υγεία

**Β. την αλληλεγγύη.** Να γίνουμε δοτικοί, να ‘μπούμε’ στο πρόβλημα των συνανθρώπων μας. Να οικονομήσουμε κάτι περισσότερο από το δικό μας τραπέζι και να το προσφέρουμε σε αυτούς που το έχουν ανάγκη περισσότερο !

***επιμέλεια:***

***Μπερτζελέτος Π. Δημήτρης***

*Κλινικός Διαιτολόγος-Διατροφολόγος, MSc
Διεύθυνση: Γρηγορίου Ε' 29, Τρίπολη
τηλ:*+30 2710232364 *e-mail:**bertzeletos@gmail.com*