

Ένα βιβλίο που...
Εξυμνεί την ελληνική φύση,
αναδεικνύει επιστημονικές μελέτες σημαντικών Ελλήνων
επιστημόνων,
υποδεικνύει τα ευεργετικά οφέλη τροφών που αποτελούν σήμα
κατατεθέν για τη χώρα μας, έτσι όπως τεκμηριώνονται μέσα από
απολύτως έγκριτα επιστημονικά δεδομένα,
παρουσιάζει την αξία ερευνών που γίνονται σε ανθρώπους
και δεν περιορίζεται απλώς σε στοιχεία που αναφέρονται σε
πειραματόζωα και κυτταρικές σειρές,
εκπροσωπεί επάξια τη χώρα μας σε όλη την υφήλιο.

ΠΡΟΛΟΓΟΣ ΑΠΟ ΤΟΥΣ ΣΥΓΓΡΑΦΕΙΣ

Το να υπηρετείς την επιστήμη της Διατροφής και της Διαιτολογίας με αγάπη, ειλικρίνεια και συνέπεια σημαίνει πρώτα από όλα και πάνω από όλα, ότι υπηρετείς τον άνθρωπο που έχει ανάγκη από την εξέλιξη αυτής και τα πορίσματά της. Τον άνθρωπο ο οποίος προσδοκά μέσα από επιστημονικά τεκμηριωμένες οδηγίες και συστάσεις να καρπωθεί οφέλη, τόσο για την οργανική όσο και για την ψυχοσυναισθηματική του υγεία. Και βέβαια για να υπηρετείς έναν άνθρωπο πρέπει να μάθεις να τον αφουγκράζεσαι, να τον ακούς, να βιώνεις τις ανησυχίες και τις σκέψεις του.

Το ερέθισμα, λοιπόν, για τη συγγραφή αυτού του βιβλίου ήταν οι εκατοντάδες συζητήσεις που είχαμε καθημερινά τα τελευταία χρόνια με συνανθρώπους μας, οι οποίοι εξέφραζαν μέσα από τις απορίες, τις απόψεις ή τις πεποιθήσεις τους, τη διαχρονική διάθεση του ανθρώπου να ανάγει μια τροφή σε υπερτροφή. Το να αιτιολογείς όμως ως επιστήμονας την εμβληματική ρήση του Ιπποκράτη «το φάρμακό σου είναι η τροφή σου και η τροφή σου το φάρμακό σου» δεν είναι τόσο απλό όσο πολλοί νομίζουν...

Ας πάρουμε, για παράδειγμα, την ξενόφερτη διατροφική «μόδα» της τελευταίας τριετίας, τα γνωστά πια σε όλους **Goji Berries** (*Lycium barbarum*). Η αναντιστοιχία μεταξύ ισχυρισμών για τα Goji Berries και επιστημονικών δεδομένων είναι πραγματικά εντυπωσιακή. Τα δεδομένα από τις ελάχιστες κλινικές μελέτες (στην Κίνα) που έχουν γίνει με αυτούς τους καρπούς είναι εντόνως αμφισβητήσιμα (κυρίως λόγω της μεθοδολογίας των μελετών), με αποτέλεσμα όλοι οι επιστήμονες να μιλούν για τη μεγάλη έλλειψη αξιόπιστων στοιχείων προκειμένου να εξαχθούν ασφαλή συμπεράσματα. Την ίδια στιγμή μεγάλη μερίδα του πληθυσμού στη χώρα μας καταναλώνει καθημερινά μια χούφτα Goji Berries περιμένοντας να «γιατρέψει» χρόνια προβλήματα υγείας, από διαβήτη μέχρι καρκίνο... Γιατί; Για πολλούς λόγους... Διότι μας αρέσει να επικαλούμαστε τον πατέρα της Ιατρικής Ιπποκράτη, παρόλο που, όταν αυτός μιλούσε για τροφές που θεραπεύουν, τόνιζε το πόσο σημαντικό είναι αυτή η τροφή να αποτελεί μέρος μιας ευρύτερα ποιοτικής και συνάμα λιτής διατροφής... Διότι θεωρούμε αξιόπιστη πηγή πληροφοριών το διαδίκτυο, αγνοώντας τα λεγόμενα των επιστημόνων της Διατροφής και της Διαιτολογίας. Διότι μας αρέσει να υιοθετούμε ξενόφερτες

τάσεις και «μόδες» και να παραβλέπουμε τον πλούτο που μας προσφέρει τόσα χρόνια η ελληνική γη... Διότι γενικότερα καθετί που παρουσιάζεται με εντυπωσιακό έως παράδοξο τρόπο διεγείρει, αρέσει και προκαλεί. (Ποιος ξεννά τις προ ετών τηλεοπτικές παρουσιάσεις για τα φύλλα της ελιάς, τη φραπελιά και την ίαση του καρκίνου; Δεν ήταν κρίμα τα φύλλα της ελιάς, με πραγματικές και επιστημονικά τεκμηριωμένες επιδράσεις στην υγεία μας και με τη δική τους μονογραφία στην Ευρωπαϊκή Ένωση, να γίνουν «έρμαιο» κάποιων που απλώς διψούσαν για τηλεθεάσεις, παραπλανώντας τον κόσμο:)

Το βιβλίο αυτό, λοιπόν, φιλοδοξεί να ανατρέψει το έως τώρα διαμορφωμένο σκεπτικό για τις υπερτροφές (super foods) και να θέσει τα πράγματα στη σωστή και επιστημονική τους βάση.

Παράλληλα διευκρινίζει την ειδοποιό διαφορά μεταξύ επιστημονικών στοιχείων που προκύπτουν από μελέτες σε κυτταρικές σειρές ή σε πειραματόζωα και στοιχείων από κλινικές μελέτες σε ανθρώπους.

Δεν χρειάζεται, λοιπόν, να ψάχνετε στην Κίνα, στο Θιβέτ ή στη Νότια Αφρική για super - τροφές.

Super foods υπάρχουν δίπλα σας... Στην Αίγινα, στη Χίο, στη Νάξο, στην Κοζάνη, στην Ερμιόνη, στο Μεσολόγγι, στην Κρήτη και σε τόσες ακόμα περιοχές της χώρας μας. Και αυτές παρουσιάζουμε σε αυτό το βιβλίο με απόλυτη επιστημονική τεκμηρίωση, μέσα από σημαντικές μελέτες Ελλήνων πρωτοπόρων ερευνητών. Και για όσους αναρωτηθούν μήπως και εμείς ως συγγραφείς υπερβάλλουμε με τον όρο super food, πιστέψτε μας πως, αν και από τους πρώτους που μιλήσαμε στα μέσα μαζικής ενημέρωσης για τη μη ύπαρξη καλών και κακών τροφών και την αναγκαιότητα ένταξης στη διατροφή μας **όλων** των φυσικών τροφών με το μέτρο και στη συχνότητα που τους αναλογεί, όταν θεωρείς το αχλάδι τροφή (το οποίο σαφέστατα και είναι), τότε το ρόδι, με τις μοναδικές και επιβεβαιωμένες από κλινικές μελέτες επιδράσεις του, επιτρέψτε μας να το χαρακτηρίζουμε ως υπερτροφή...

Καθή ανάχνηση!

Υ.Γ.

Μη σας ξενίσει το γεγονός ότι σε αυτό το βιβλίο δεν θα διαβάσετε για κάποια super foods που πιστεύετε πως θα είχαν θέση στις σελίδες του. Σίγουρα θα υπάρχει κάποιος λόγος. Αν, για παράδειγμα, είχαμε αξιόπιστα στοιχεία ότι το ιπποφάσι που κυκλοφορεί στην ελληνική αγορά προέρχεται κυρίως από ντόπιες καλλιέργειες και όχι από την Κίνα, σίγουρα θα το αναφέραμε... Αλλά για «ελληνική» υπερτροφή made in China δεν θα μιλούσαμε ποτέ. Ας ευχηθούμε στο μέλλον μεγάλο μέρος της εγχώριας αγοράς του ιπποφασίου να καλύπτεται από τις ελληνικές καλλιέργειες...

ΠΕΡΙ ΑΝΤΙΟΞΕΙΔΩΣΗΣ ΤΟ ΑΝΑΓΝΩΣΜΑ...

Στο βιβλίο αυτό θα διαβάσετε πολλές φορές τον όρο **αντιοξειδωτικά**. Κρίνουμε, λοιπόν, απαραίτητο να σας εισαγάγουμε στον κόσμο των αντιοξειδωτικών και της σχετικής ορολογίας, ώστε να κατανοήσετε και να αντιληφθείτε απόλυτα το πόσο σημαντικό είναι μια τροφή να είναι πλούσια σε αντιοξειδωτικά, τα οποία ο οργανισμός μας μπορεί να αξιοποιήσει.

Τα **αντιοξειδωτικά** είναι ουσίες ή συστήματα που έχουν την ικανότητα να εμποδίζουν ή να εξουδετερώνουν τις ελεύθερες ρίζες.

Οι ελεύθερες ρίζες (free radicals) είναι άτομα ή μόρια που έχουν ένα αζευγάρωτο ηλεκτρόνιο στην εξωτερική τους στοιβάδα, με αποτέλεσμα να ψάχνουν να αρπάξουν ένα ηλεκτρόνιο απ' όπου μπορούν, προάγοντας έτσι τη διαδικασία της **οξειδωσης**.

Φανταστείτε την έκθεση ενός σιδερένιου αντικειμένου στον ατμοσφαιρικό αέρα και το οξυγόνο... Μετά από λίγο καιρό θα σκουριάσει, δηλαδή θα οξειδωθεί.

Βλέπετε, το οξυγόνο είναι ταυτόχρονα ζωοποιό αλλά και φθοροποιό, αφού στη βασικότερη, ίσως, κατηγορία ελεύθερων ριζών κατατάσσονται οι οξυγονούχες.

Οι ελεύθερες ρίζες παράγονται στον οργανισμό από τις φυσιολογικές ενδογενείς διεργασίες του, αλλά και από την έκθεση στην ατμοσφαιρική ρύπανση, σε τοξικές ουσίες, ακτινοβολία, κάπνισμα κ.λπ.


Ο ρόλος τους είναι διττός. Από τη μια, προστατεύουν τον οργανισμό καταστρέφοντας **διάφορους παθογόνους εισβολείς ή προάγοντας την ευεργετική αγγειοδιαστολή**, ενώ, από την άλλη, **επιτίθενται στο DNA** και στις κυτταρικές μεμβράνες.

Αυτό που πρέπει να γίνει αντιληπτό είναι πως ζωή χωρίς παραγωγή ελεύθερων ριζών, και άρα οξειδωση, δεν υπάρχει.


Το μείζον, λοιπόν, είναι πώς θα υπάρξει μία σχετική ισορροπία μεταξύ των ελεύθερων ριζών που παράγονται και της ενδογενούς και εξωγενούς αντιοξειδωτικής μας άμυνας.

Η διαταραχή στην ισορροπία αυτή ονομάζεται **οξειδωτικό στρες** και ενοχοποιείται για τη συμμετοχή του στην εμφάνιση πολλών νοσημάτων όπως τα καρδιαγγειακά, ο καρκίνος, τα νευροεκφυλιστικά νοσήματα κ.ά.

Στις τροφές θα βρούμε βιταμίνες, μέταλλα και φυτοχημικές ουσίες με ισχυρή και επιβεβαιωμένη αντιοξειδωτική δράση. Κάποια από τα συστατικά αυτά δρουν ανεξάρτητα και μάχονται τις ελεύθερες ρίζες και τις συνέπειές τους (όπως βιταμίνη C, βιταμίνη E), ενώ κάποια άλλα δρουν μέσω ενζυμικών αντιοξειδωτικών συστημάτων του οργανισμού μας (όπως είναι οι υπεροξειδάσες της γλουταθειόνης, η υπεροξειδική δισμουτάση, η καταλάση κ.ά.) τα οποία μετατρέπουν τις ελεύθερες ρίζες σε λιγότερο βλαβερές ουσίες, που τελικά αποβάλλονται από τον οργανισμό.



**ΑΜΥΓΔΑΛΑ:
ΤΟ ΣΥΚΟΥΡΙΟ
ΛΑΡΙΣΗΣ, Ο
ΠΡΟΑΓΓΕΛΟΣ ΤΗΣ
ΑΝΟΙΞΗΣ ΚΑΙ ΜΙΑ
ΧΟΥΦΤΑ ΓΕΜΑΤΗ
ΥΓΕΙΑ!**



«Στάσου! Στάσου! Θέλω να σου δώσω
μύγδαλα! Μην τρέχεις...»

Από την ταινία «Κορίτσια στον ήλιο», με τον ηθοποιό Γιάννη Βόγλη, υποδυόμενος τον βοσκό, να κυνηγά την όμορφη τουρίστρια (Anne Lonnberg), για να της δώσει μια κούφτα αμύγδαλα...

Το αμύγδαλο super food. Θα αναρωτηθείτε... Μια ενδελεχής όμως ανάγνωση όλων των έγκριτων επιστημονικών δεδομένων, που έχουμε σήμερα στα χέρια μας, μπορεί πολύ εύκολα να αποδείξει πως αυτός ο γευστικός γλυκός καρπός (προϊόν της αμυγδαλιάς που ξέρουμε όλοι, *prunus dulcis* στα λατινικά) αποτελεί έναν μικρό διατροφικό θησαυρό.

Η ΓΙΟΡΤΗ ΑΜΥΓΔΑΛΟΥ ΚΑΙ ΟΙ ΠΡΩΤΙΕΣ ΓΙΑ ΤΑ ΕΛΛΗΝΙΚΑ ΑΜΥΓΔΑΛΑ!

Πολύ μεγάλο ποσοστό των ελληνικών αμύγδαλων καλλιεργούνται στη Θεσσαλία, με τους νομούς Μαγνησίας και Λάρισας να κρατούν τα σκήπτρα. Μάλιστα, **στο Συκούριο του δήμου Τεμπών**, μια από τις πιο σημαντικές αμυγδαλοπαραγωγικές περιοχές της χώρας μας, διοργανώνεται ανελλιπώς επί 13 συναπτά έτη η γιορτή του αμύγδαλου! Οι επισκέπτες έχουν την τύχη να δοκιμάσουν μοναδικά εδέσματα με βάση το αμύγδαλο και να περιηγηθούν σε ένα πολύ όμορφο χωριό της πατρίδας μας.

Σε αυτό το σημείο, πρέπει να αναφέρουμε πως στη χώρα μας καλλιεργούνται διάφορες ποικιλίες αμυγδαλιάς, η ποικιλία Texas (αμερικανικής προέλευσης, διάσημη για την ανθεκτικότητά της σε ασθένειες), οι γαλλικές Ferragnes (γνωστές και ως Φυρανιές ή Φερανιές) και Ferraduel, η ιταλική Truaito αλλά και ελληνικές, όπως η ποικιλία Ρέτσου (ποικιλία ανθεκτική στην ξηρασία).

Πρόσφατα, μια ομάδα επιστημόνων, με επικεφαλής τη δρ **Παυλίνα Δρογούδη**, ανέλυσε¹ αμύγδαλα προερχόμενα από 72 καλλιέργειες διαφόρων ποικιλιών από την Ελλάδα, την Ιταλία και τη Γαλλία και έδωσε στη χώρα μας δύο πρωτιές!

Τα αμύγδαλα από καλλιέργεια στη Σιάτιστα (με ονομασία Σιάτιστα-4) είχαν τη μεγαλύτερη περιεκτικότητα σε πρωτεΐνη (28 γρ./100 γρ. φρέσκου προϊόντος), ενώ τα αμύγδαλα ποικιλίας Truaito από τη Νάουσα ήταν τα πιο πλούσια σε ασβέστιο (663 mg/100γρ. ξηρού προϊόντος)! Γνωρίζουμε σήμερα πως γενετικοί αλλά και περιβαλλοντικοί παράγοντες καθορίζουν σε μεγάλο βαθμό τη διαθρεπτική σύσταση των καρπών και των σπόρων.

Άλλη ανάλυση από το Χαροκόπειο Πανεπιστήμιο² έδειξε πως αμύγδαλα, προερχόμενα από διαφορετικές περιοχές της χώρας μας, είχαν την υψηλότερη περιεκτικότητα σε τοκοφερόλες (η οικογένεια

της βιταμίνης Ε), συγκρινόμενα με κάστανα, καρύδια, φιστίκια, φουντούκια, κολοκυθόσπορο και ηλιόσπορο. Η ποσότητα έφτανε τα 29,35 mg τοκοφερολών ανά 100 γρ. φρέσκου προϊόντος. Στην ίδια ανάλυση φάνηκε, για ακόμη μία φορά, πως τα αμύγδαλα εμπεριέχουν μια σειρά από σημαντικά φυτοχημικά συστατικά (ως επί το πλείστον φαινολικά είδη) με εξαιρετική αντιοξειδωτική επίδραση, σημαντικό μέρος των οποίων βρίσκεται στη φλούδα τους!

ΘΡΕΠΤΙΚΗ ΑΞΙΑ

ΜΙΑ ΧΟΥΦΤΑ ΤΗΝ ΗΜΕΡΑ...

Μία μόλις χούφτα (28 γρ.) αμύγδαλα **μάς δίνει περισσότερο από 1/3 βιταμίνης Ε* που χρειαζόμαστε καθημερινά**, ενώ συνάμα «κρύβει» και αξιοσημείωτα ποσά βιταμίνης Β2 (ριβοφλαβίνης), ασβεστίου, μαγνησίου, φωσφόρου και μαγγανίου. Το αμύγδαλο είναι πλούσιο σε «καλά» λιπαρά, πρωτοστατούντων των μονοακόρεστων λιπαρών, σαν αυτά δηλαδή που βρίσκουμε στο ελαιόλαδο. Μάλιστα, μια χούφτα αμύγδαλα θα μας δώσει περίπου ίση ποσότητα μονοακόρεστων λιπαρών (για την ευεργετική αξία των οποίων μπορείτε να διαβάσετε στο κεφάλαιο για το ελαιόλαδο) με αυτή που θα βρούμε σε μια κουταλιά της σούπας ελαιόλαδο. Ακριβώς λόγω της πλούσιας περιεκτικότητάς τους σε λιπαρά, τα αμύγδαλα (όπως και όλοι οι ξηροί καρποί άλλωστε) αποδίδουν αρκετές θερμίδες, 160 για κάθε χούφτα των 28 γρ., και αυτό είναι κάτι που δεν πρέπει να μας διαφεύγει.



Η βιταμίνη Ε είναι μία αντιοξειδωτική λιποδιαλυτή βιταμίνη, η οποία προστατεύει τον οργανισμό από τη δράση των ελεύθερων ριζών που επιτίθενται στις κυτταρικές δομές και το γενετικό υλικό μας. Θα την συναντήσετε και ως τοκοφερόλη, από τις ελληνικές λέξεις «τόκος» (γέννα) και «φέρω», επειδή η απουσία της έχει συσχετιστεί με προβλήματα στην αναπαραγωγική λειτουργία. Επιστημονικές μελέτες δείχνουν ότι, υπό προϋποθέσεις, προστατεύει από καρδιαγγειακά νοσήματα και από κάποιες μορφές καρκίνου. Αξιόλογες διαιτητικές πηγές της είναι τα φυτικά έλαια, το αβοκάντο, τα αμύγδαλα (εμπεριέχουν διάφορες μορφές τοκοφερόλης, κυρίως α τοκοφερόλη και λιγότερο β, γ και δ τοκοφερόλη) και το φύτρο δημητριακών. Οι κλινικές εκδηλώσεις της έλλειψης βιταμίνης Ε περιλαμβάνουν αιμόλυση, καταστροφική των νευρικών κυττάρων, μυϊκές κράμπες και αδυναμία.

ΕΥΕΡΓΕΤΙΚΑ ΟΦΕΛΗ

ΟΙ ΠΡΟΣΦΑΤΕΣ ΚΛΙΝΙΚΕΣ ΜΕΛΕΤΕΣ ΑΝΑΓΟΥΝ ΤΟ ΑΜΥΓΔΑΛΟ ΣΕ ΥΠΕΡΤΡΟΦΗ ΓΙΑ ΤΑ ΑΤΟΜΑ ΜΕ ΔΙΑΒΗΤΗ ΤΥΠΟΥ 2 ΚΑΙ ΥΠΕΡΛΙΠΙΔΑΙΜΙΕΣ

Σε επιστημονική μελέτη³, άτομα με διαβήτη τύπου 2 και ελαφρά υπερλιπιδαιμία (αυξημένα τριγλυκερίδια και ελαφρά αυξημένη κολλοστερόλη) ακολούθησαν διατροφή 1.800 θερμίδων, είτε χωρίς είτε με ανάλατα αμύγδαλα (περίπου 2 χούφτες, δηλαδή 56 γρ. αμύγδαλα). Όσοι ακολούθησαν τη διατροφή με τα αμύγδαλα, βίωσαν μείωση στα λιπίδια, στα επίπεδα σακχάρου νηστείας και ινσουλίνης νηστείας, ενώ είδαν να μειώνεται και ο λιπώδης ιστός στο σώμα τους.


ΤΑ ΚΑΛΑ ΝΕΑ ΟΜΩΣ ΓΙΑ ΤΑ ΑΜΥΓΔΑΛΑ ΚΑΙ ΓΙΑ ΤΟ ΔΙΑΒΗΤΗ ΤΥΠΟΥ 2 ΔΕΝ ΣΤΑΜΑΤΟΥΝ ΕΔΩ!

Η κατανάλωση μόλις μιας χούφτας ανάλατων αμυγδαλών (28 γρ.) από άτομα με διαβήτη τύπου 2, πριν από ένα γεύμα πλούσιο σε άμυλο, φάνηκε να μειώνει τη μεταγευματική γλυκαιμία (αύξηση του σακχάρου μετά το φαγητό), σε ποσοστό 30%, σε μελέτη⁴ Αμερικανών ερευνητών. Η συγκεκριμένη δράση πιθανολογείται πως οφείλεται στη δράση συστατικών των αμυγδαλών που αδρανοποιούν την αμυλάση, ένα ένζυμο υπεύθυνο για τη διάσπαση (υδρόλυση) του αμύλου που τρώμε.

Τα ευεργετήματα που προσφέρουν τα αμύγδαλα στους διαβητικούς τύπου 2 επεκτείνονται και σε άλλες παραμέτρους. Σε μελέτη⁵ και πάλι ατόμων με διαβήτη τύπου 2, ποσότητα 56 γρ. ανάλατων αμυγδαλών κατέστη ικανή να μειώσει σε μικρό χρονικό διάστημα δείκτες φλεγμονής, αλλά και οξειδωτικό στρες!

Σε έρευνα Αμερικανών επιστημόνων⁶, υγιείς ενήλικες, ηλικίας από 22-53 ετών, χωρίστηκαν τυχαία σε 3 γκρουπ και ακολούθησαν δίαιτες ίσης θερμιδικής αξίας για 4 εβδομάδες. Η δίαιτα του πρώτου γκρουπ δεν εμπεριείχε αμύγδαλα, ενώ στο δεύτερο και στο τρίτο αντικαταστάθηκε το 10% και το 20% των θερμίδων αντίστοιχα με ανάλατα αμύγδαλα. Το αποτέλεσμα ήταν εντυπωσιακό: σημαντικοί δείκτες φλεγμονής (E-σελεκτίνη και C αντιδρώσα πρωτεΐνη) μειώθηκαν στα άτομα που κατανάλωναν αμύγδαλα, όχι όμως και σε αυτούς που δεν είχαν στη διαίτά τους τον πολύτιμο αυτό καρπό! Το μαγνήσιο, η





αργινίνη, η βιταμίνη Ε και άλλα συστατικά του αμύγδαλου, φαίνονται να ευθύνονται για τις αντιφλεγμονώδεις επιδράσεις του.

Κλινική μελέτη⁷ (θα τονίζουμε πάντα την ιδιαίτερη αξία που έχουν οι μελέτες που γίνονται σε ανθρώπους στην εξαγωγή συμπερασμάτων) σε άτομα με ελαφρά υπερλιπιδαιμία, έδειξε πως 60 γρ. ανάλατων αμύγδαλων για 4 εβδομάδες είναι ικανά να μειώσουν σημαντικά την ολική χοληστερόλη και την «κακή» LDL χοληστερόλη.

Στο παρελθόν, 4 ακόμη επιστημονικές μελέτες (Sabate et al. 2003, Jenkins et al. 2003, Hyson et al. 2002, Jenkins et al. 2002) κατέληξαν σε παρεμφερή συμπεράσματα, κάνοντας τελικά τα αμύγδαλα ένα «απαραίτητο» σνακ για όσους προβληματίζονται με τα επίπεδα της χοληστερόλης τους. (Στο πλαίσιο πάντα μιας γενικότερα ισορροπημένης διατροφής – μην περιμένετε να σας βοηθήσουν ιδιαίτερα όταν το μπέικον, τα λουκάνικα και τα πλούσια σε κρέμες γάλακτος γλυκά παρελαύνουν στο τραπέζι σας.)

ΑΜΥΓΔΑΛΟ: ΣΥΜΜΑΧΟΣ ΚΑΙ ΚΑΤΑ ΤΩΝ ΠΕΡΙΤΤΩΝ ΚΙΛΩΝ!

Κάθε διαιτολόγος είναι προσεκτικός όταν συντάσσει ένα πρόγραμμα διατροφής με σκοπό την απώλεια βάρους με τις «πυκνές» σε θερμίδες τροφές. Με τις τροφές δηλαδή που σε μικρό όγκο αποδίδουν πολλές θερμίδες. Τα αμύγδαλα είναι μια πυκνή θερμιδικά τροφή που όμως, αν τη «διαχειριστούμε» έξυπνα, όχι μόνο δεν θα επιβαρύνει τη σιλουέτα μας, αλλά μπορεί να μας βοηθήσει ουσιαστικά στη μάχη κατά των περιττών κιλών.

Η ΕΞΥΠΙΝΗ ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗ ΕΓΚΕΙΤΑΙ:

Στην προσοχή στην ποσότητα κατανάλωσης. (Όταν σας δίνεται η οδηγία για κατανάλωση μιας χούφτας, περιοριστείτε στη μια χούφτα. Αν σας είναι δύσκολο να αντισταθείτε, μετρήστε προκαταβολικά την ενδεδειγμένη ποσότητα κατανάλωσης, τοποθετήστε τη σε μια σακουλίτσα τροφίμων και πάρτε αυτή μαζί σας, αντί για όλη τη συσκευασία.)

Στην επιλογή ανάλατων αμύγδαλων (τα αλατισμένα, πέρα από την όποια επιβάρυνση λόγω αλατιού, «διεγείρουν» για μεγαλύτερη ποσότητα κατανάλωσης).