

«**Η** ομορφιά ξεκινάει από μέσα», λένε γιατροί και διαιτολόγοι, παραφράζοντας ελαφρώς τη σημασία της ρήσης -που μιλάει για ψυχικά χαρίσματα- για να τονίσουν πόσο σημαντικό ρόλο παίζει η διατροφή στην εξωτερική εμφάνιση. Οι τροφές που καταναλώνουμε «καθρεφτίζονται» στην εικόνα της επιδερμίδας, των μαλλιών, αλλά και στη διάθεσή μας και -σε συνδυασμό με σωματική άσκηση- μπορεί να μας κάνουν να μοιάζουμε και να αισθανόμαστε νεότεροι. Ταυτόχρονα, μας προστατεύουν και από κάποιες ασθένειες!

Η κλινική διαιτολόγος-διατροφολόγος κ. **Σοφία Ελευθερίου**, όμως, τονίζει: «Κανένα τρόφιμο δεν αποτελεί πανάκεια για μια νόσο. Πρέπει να ενταχθεί στο πλαίσιο μιας ισορροπημένης και υγιεινής διατροφής, όπου θα υπάρχει ποικιλία και μέτρο». Με τη βοήθεια της ειδικού ο «Ε.Τ.» δημιούργησε έναν οδηγό με συμβουλές για τις τροφές που πρέπει να καταναλώνονται - ιδιαίτερα από τις γυναίκες που θέλουν να βελτιώσουν την υγεία και την εμφάνισή τους.

Για νεανικό δέρμα: Αναμφισβήτητα η ομορφιά ξεκινάει από το σφριγηλό, υγιές και γεμάτο λάμψη δέρμα.

● **Ασπράδια αβγών:** Γεμάτα με πρωτεΐνες, βοηθάνε στη φυσική παραγωγή κολλαγόνου από τον οργανισμό. Την ίδια ώρα, περιέχουν και μεγάλη ποσότητα ψευδάργυρου, ουσία που κάνει το δέρμα σφριγηλό και νεανικό.

● **Φυσικός χυμός ροδιού & πορτοκαλιού:** Η βιταμίνη C και το κηκιδικό οξύ που περιέχει το ρόδι αυξάνουν τη δυνατότητα του οργανισμού να αποθηκεύει κολλαγόνο.

● **Ελαιόλαδο:** Το λάδι, παρότι σε μεγάλες ποσότητες είναι παχυντικό, δεν πρέπει να απουσιάζει από την καθημερινή διατροφή. Περιέχει «καλό λίπος» - κάτι το οποίο αναμένεται να βελτιώσει την κυκλοφορία του αίματος, δίνοντάς σας ροδαλά μάγουλα.

● **Καρπούζι και μπλε μούρα:** Τα φρούτα αυτά «υπόσχονται» δροσερό look και λειαίνουν τις ανεπιθύμητες ρυτίδες! Το καρπούζι περιέχει βιταμίνη C και κάλιο, στοιχεία που ρυθμίζουν την ισορροπία νερού και θρεπτικών ουσιών στα κύτταρα. Τα μπλε μούρα (μισό φλιτζάνι την ημέρα είναι η συνιστώμενη δόση) προστατεύουν το δέρμα από τον ήλιο και προλαμβάνουν τη δημιουργία ρυτίδων και γραμμών έκφρασης, επειδή είναι πλούσια σε αντιοξειδωτικά.

Για επίπεδη κοιλιά: Ενας μεγάλος αριθμός γυναικών είναι δυσχερестημένες... με την κοιλιά τους. Το λίπος που συσσωρεύεται, όμως, στο συγκεκριμένο σημείο δεν είναι μόνο αντιαισθητικό, αλλά και επικίνδυνο για την υγεία, αφού βρίσκεται γύρω από ζωτικά όργανα.



Η διατροφή παίζει καθοριστικό ρόλο στην εξωτερική μας εμφάνιση.

ΟΙ ΤΡΟΦΕΣ ΠΟΥ ΚΑΤΑΝΑΛΩΝΟΥΜΕ «ΚΑΘΡΕΦΤΙΖΟΝΤΑΙ» ΣΤΗ ΔΙΑΘΕΣΗ ΜΑΣ

Η ομορφιά περνάει από το πιάτο μας...

ΕΛΕΝΗ ΒΕΡΓΟΥ
evergou@e-typos.com

● **Φασόλια:** Η κατανάλωσή τους μπορεί να βοηθήσει στη μείωση του κοιλιακού λίπος γιατί εμποδίζουν τους υδατάνθρακες να διασπαστούν σε ζάχαρη.

● **Δημητριακά και λαχανικά:** Οι τροφές αυτές έχουν χαμηλή περιεκτικότητα σε υδατάνθρακες. «Χορταίνουν χωρίς να δίνουν μεγάλη ποσότητα ενέργειας», εξηγεί η κ. Ελευθερίου.

Για λεπτή μέση: Οσο περιέργο και αν ακούγεται, επιστήμονες του Πανεπιστημίου Λόμα Λίντα στη Νότια Καλιφόρνια λένε ότι τα φιστίκια μπορούν να βοηθήσουν τις γυναίκες να αποκτήσουν μέση... δαχτυλίδι. Έρευνα έδειξε ότι εκπρόσωποι του «ασθενούς» φύλου που καταναλώνουν μικρή ποσότητα (μέχρι 70 φιστίκια τη φορά) του ξηρού καρπού τουλάχιστον δύο φορές την εβδομάδα μείωσαν τουλάχιστον κατά δύο πόντους το επιθυμητό σημείο.

Για πλούσια μαλλιά και γερά νύχια: Τα μαλλιά και τα νύχια είναι ο «καθρέπτης» της διατροφικής μας κατάστασης... Θαμπά μαλλιά και νύχια που σπάνε είναι σημάδι βλαβερών συνθηκών.

● **Γαλακτοκομικά προϊόντα:** Το τυρί, το γιαούρτι και το γάλα είναι πηγή ασβεστίου και μαγνησίου, στοιχεία απαραίτητα για γερά νύχια.

● **Ανάλατοι ξηροί καρποί:** Ο ψευδάργυρος που περιέχουν είναι απαραίτητος τόσο για τα νύχια όσο και για τα μαλλιά.

● **Πουλερικά, ψάρια και άπαχο κρέας:** Οι πρωτεΐνες είναι αναγκατάστατο συστατικό για τον οργανισμό και οι τροφές στις οποίες περιέχονται είναι χρήσιμες από την «κορυφή ως τα νύχια»!

● **Φακές & σπανάκι:** Οι τροφές αυτές έχουν μεγάλη ποσότητα σιδήρου και η κατανάλωσή τους θεωρείται «επιτακτική».

Για ενέργεια: Οι άνθρωποι που αισθάνονται κουρασμένοι είναι πολύ πιθανό να μην συμπεριλαμβάνουν στη διατροφή τους τροφές με ενέργεια.

1 Ανεπεξέργαστα δημητριακά ολικής άλεσης: Είναι μια σταδιακά αφομοιώσιμη πηγή ενέργειας, που κρατάει σταθερά τα επίπεδα γλυκόζης στο αίμα.

2 Φρούτα & χυμοί: Μπορεί να χαρακτηριστούν «βόμβα» ενέργειας και είναι ιδανικοί για πριν ή μετά την άσκηση.

3 Ανάλατα αμύγδαλα και καρύδια: Σε μικρές ποσότητες αυτοί οι ξηροί καρποί είναι πηγή βιταμινών συμπλέγματος B, που ενεργοποιούν το μεταβολισμό.

ο οργανισμός χρησιμοποιεί για να δημιουργήσει βιταμίνη A και να καταπολεμήσει τις ασθένειες.

2 Μπρόκολο: Γεμάτο με βιταμίνες, «υπόσχεται» να δώσει στα παιδιά σας την ενέργεια που έχουν ανάγκη.

3 Αβγά: Το «παρεξηγημένο» αυτό τρόφιμο προσφέρει στα παιδιά τα απαραίτητα λιπαρά για την ανάπτυξη του εγκεφάλου τους.

4 Φασόλια: Απαραίτητη πηγή πρωτεϊνών αλλά και σιδήρου. ■

Οι top τροφές για παιδιά

Η διατροφή των παιδιών είναι εξαιρετικά σημαντική και επηρεάζει σε μεγάλο βαθμό την ανάπτυξή τους. Το πιάτο τους πρέπει να περιέχει τα πάντα, υπάρχουν όμως ορισμένες «σούπερ» τροφές που πρέπει οπωσδήποτε να καταναλώνουν...

1 Γλυκοπατάτες: Πλούσιες σε κάλιο, βιταμίνη C και υδατάνθρακες - ουσίες που



Κανένα τρόφιμο δεν αποτελεί πανάκεια για μια νόσο

ΣΟΦΙΑ ΕΛΕΥΘΕΡΙΟΥ
ΚΛΙΝΙΚΗ ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΟΣ-ΔΙΑΤΡΟΦΟΛΟΓΟΣ

