

Σούπερ σαλάτες

2011-06-13 20:02:51

Η καθημερινή κατανάλωση σαλάτας αποτελεί μία από τις πιο **υγιεινές διατροφικές συνήθειες** που μπορείτε να υιοθετήσετε. Η σαλάτα είναι ένας εύκολος τρόπος για να προσλαμβάνετε όλα τα **απαραίτητα θρεπτικά συστατικά** και ταυτόχρονα να έχετε ένα απλό και γευστικό γεύμα.

Οι **σαλάτες** είναι το κλασσικό πιάτο που υπάρχει σε κάθε τραπέζι για να συνοδεύει το **κυρίως γεύμα**. Συνήθως αποτελείται από ωμά λαχανικά αλλά και βρασμένα. Χρόνο με το χρόνο άλλαξαν κάποιες διατροφικές επιλογές και πλέον στις σαλάτες βάζουμε ψητό ή βραστό κρέας, ζυμαρικά, ρύζι, φρούτα, ξηρούς καρπούς, με αποτέλεσμα κάποιες σαλάτες να αποτελούν ένα κυρίως γεύμα από μόνες τους.

Για να αποτελεί η σαλάτα ένα κυρίως γεύμα θα πρέπει να περιέχει εκτός από τα λαχανικά, μια πηγή **λιπαρώ ν**, μια πηγή **πρωτεΐνης** και μια πηγή **αμύλου**.

Χρησιμοποιήστε ποικιλία από φρέσκα λαχανικά εποχής (μαρούλι, ρόκα, σπανάκι, λάχανο, ντομάτα, καρότα, πιπεριές, κρεμμύδι, αγγούρι, φρέσκα σπαράγγια,μανιτάρια κλπ.) ή βραστά λαχανικά (καρότο, αρακά, μπρόκολο, κουνουπίδι, χόρτα κλπ.). Τα λαχανικά θεωρούνται σπουδαία πηγή βιταμινών Α, C, φολικού οξέος, μετάλλων και φυτικών ινών.

Η πιο **υγιεινή πηγή** λιπαρών για την σαλάτα είναι το **ελαιόλαδο**. Επίσης πηγή λιπαρών είναι και το τυρί. Ιδανικές επιλογές τυριών για σαλάτα αποτελούν το κότατζ, το κατίκι, το ανθότυρο, η παρμεζάνα και η γραβιέρα.

Τα τυριά όμως αποτελούν και καλή πηγή **πρωτεΐνης**. Άλλες καλές πηγές πρωτεΐνης για τη σαλάτα είναι η **γαλοπούλα**, το **κοτόπουλο**, το **αυγό**, ο **σολομός**, τα **θαλασσινά** αλλά και τα **μανιτάρια**. Τα μανιτάρια μπορούν να χρησιμοποιηθούν και σαν πρωτεΐνη στην σαλάτα, γιατί έχουν πρωτεΐνες όπως το κρέας, αλλά αμελητέες ποσότητες λίπους και σημαντικές ποσότητες φυτικών ινών. Είναι ιδανικά για όσους θέλουν να χάσουν βάρος αφού προσφέρουν μόνο 13 θερμίδες ανά 100 γρ.

Πηγές αμύλου ιδανικές για σαλάτα είναι το κους κους, το κρουτόν (μπορείτε να τα φτιάξετε και μόνοι σας και μάλιστα σε πιο υγιεινή μορφή), το καλαμπόκι, τα κριτσίνια, τα κριθίνα παξιμαδάκια, το ψωμί, τα ζυμαρικά, το ρύζι. Οι πηγές αμύλου που αναφέρθηκαν είναι καλές πηγές ενέργειας, βιταμινών, μετάλλων και φυτικών ινών.

Επίσης μπορείτε να προσθέσετε και όσπρια (φακές, κουκιά, μαυρομάτικα φασόλια), τα οποία αποτελούν πλούσια πηγή σύνθετων υδατανθράκων, διαλυτών φυτικών ινών, πρωτεϊνών, βιταμινών, μετάλλων και ιχνοστοιχείων.

Τα **φρούτα** και οι **ξηροί καρποί** είναι δημοφιλή συστατικά της σαλάτας. Κάποια φρούτα όπως το ρόδι, το αβοκάντο, το ξινόμηλο, ο ανανάς, το αχλάδι, τα σταφύλια και πολλά άλλα κάνουν τις σαλάτες ακόμα πιο ωφέλιμες, καθώς ενισχύουν την αντιοξειδωτική δράση τους, αλλά και πιο γευστικές. Τα φρούτα αποτελούν σημαντική πηγή **αντιοξειδωτικώ ν**, προσφέροντας προστασία έναντι της υπέρμετρης παραγωγής των ελευθέρων ριζών, μορίων με ιδιαίτερα βλαπτική επίδραση στα κύτταρα.

Επιπρόσθετα, περιέχουν υψηλές ποσότητες **φυτικώ ν ινώ ν**, ενώ έχουν **χαμηλή** περιεκτικότητα σε **νάτριο** και **υψηλή** σε **κάλιο**. Το τελευταίο, αυξάνει την **διούρηση** και καταπολεμά την **κατακράτηση** των υγρών.

Οι **ξηροί καρποί** όπως τα αμύγδαλα, τα καρύδια, τα φιστίκια Αιγίνης, οι ηλιόσποροι αλλά και οι ξηροί σπόροι (το κουκουνάρι, το κόλιανδρο) προσδίδουν ιδιαίτερη γεύση στη σαλάτα και είναι μία υψηλής βιολογικής αξίας πρωτεΐνη, αποτελούν πλούσια πηγή ακόρεστων λιπαρών και διαθέτουν διάφορες ευεργετικές φυτικές ουσίες, όπως τα **φλαβονοειδή**.

Τέλος, η προσθήκη **βοτάνων** στις σαλάτες σας μπορεί να τις κάνει ακόμη καλύτερες προσθέτοντας γεύση. Χρησιμοποιήστε μικρές ποσότητες βοτάνων με έντονη γεύση για γαρνιτούρα. Το δεντρολίβανο για παράδειγμα, έχει ιδιαιτέρως έντονη γεύση, για αυτό καλό είναι να χρησιμοποιείται με φειδώ. Ως **γαρνιτούρες** μπορούν επίσης να χρησιμοποιηθούν η έντονα αρωματική λεβάντα και ο μαϊντανός.

Χρησιμοποιήστε την φαντασία σας στις σαλάτες. Φτιάξτε dressings μόνοι σας με λίγα λιπαρά. Χρησιμοποιήστε **ελαιόλαδο, μουστάρδα, βαλσάμικο**, και **μπαχαρικά** για να δώσετε ακόμα περισσότερη γεύση στη σαλάτα.

Προσοχή όμως! Χρησιμοποιήστε με μέτρο τα πλούσια σε θερμιδική πυκνότητα υλικά, όπως οι ξηροί καρποί, τα τυριά, το ελαιόλαδο. Σε διαφορετική περίπτωση, οι σαλάτες μπορεί να δώσουν περισσότερες θερμίδες ακόμη κι από ένα κυρίως πιάτο.

Γράφει η: **Κωνσταντίνα Αποστολοπούλου**, Διαιτολόγος – Διατροφολόγος, Αθλητικός Διατροφολόγος

Πηγή: www.mednutrition.gr