



31

ΥΓΕΙΑ

16 ΕΠΙΣΤΗΜΗ Η θάλασσα κρύβει τα μυστικά της νεότητας

18 ΤΣΕΚΑΠ Εργένης ή παντρεμένος; Ποιος έχει καλύτερο προφίλ υγείας

22 ΦΩΤΟΥΡΥΠΑΝΣΗ Όταν τα φώτα μάς βλάπτουν

24 SUMMER CARE Όσα πρέπει να ξέρουν μόνο οι γυναίκες

26 ΑΝΤΙΒΙΟΤΙΚΑ Γιατί δεν μας «πιάνουν»

28 ΝΕΡΟ Η σημασία του στη ζωή μας

31 ΤΣΙΜΠΗΜΑΤΑ Πώς να τα αντιμετωπίσουμε

32 ΧΑΔΙ Η θεραπευτική του δύναμη

34 ΑΝΔΡΑΣ Έχετε και εσείς την αντισύλληψή σας

36 ΠΑΙΔΙ Πώς να γίνετε η καλύτερη μαμά του κόσμου!

40 ΔΙΑΚΟΠΕΣ Βουνό ή θάλασσα; Πώς μας ωφελεί το καθένα

ΨΥΧΟΛΟΓΙΑ

52 ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑ Μικρά αλλά σημαντικά μυστικά ευτυχίας

54 ΤΕΜΠΕΛΙΑ Η απόλαυση της απραξίας

58 ΣΕΞ Τι μας φοβίζει περισσότερο;



34

BODY & MIND

62 ΟΡΜΟΝΕΣ Τις ελέγχουμε με τρόπο φυσικό

64 ΑΜΜΟΣ Τα πολλαπλά οφέλη της

66 ΦΡΑΓΚΟΣΥΚΟ Στο μικροσκόπιο του μήνα

68 FOOD EXPERTS Αποτοξίνωση τώρα!

40



54



66



περιεχόμενα

72

BEAUTY

- 72 ΦΡΕΣΚΑΔΑ** Παραμένουμε όμορφες ακόμα και μέσα στη ζέστη
- 76 AFTER SUN** Απαραίτητα στο νεσεσέρ των διακοπών
- 78 ΒΕΡΝΙΚΙΑ** Τα νέα βερνίκια που σέβονται τα νύχια
- 80 RECOVERY** Ανακτώντας τη χαμένη μας λάμψη μετά το καλοκαίρι
- 84 TRENDS** Οι τάσεις της εποχής
- 86 ΑΦΙΞΕΙΣ** Όσα μόλις κυκλοφόρησαν και σας περιμένουν

ΔΙΑΤΡΟΦΗ

- 90 ΗΛΙΚΙΑ** Τρώμε σωστά σύμφωνα με τη δεκαετία της ζωής μας
- 92 ΥΠΕΡΤΡΟΦΕΣ** Ποιες προτιμούν οι σταρ
- 96 ΕΝΤΕΡΟ** Οι τροφές που το αγαπούν
- 98 ΛΙΓΟΥΡΕΣ** Έξι τροφές που τους βάζουν φρένο
- 100 ΔΙΑΙΤΑ** Αδυνατίστε με πιάτα πλούσια σε γεύση
- 103 ΠΑΓΩΤΑ ΚΑΙ ΓΛΥΚΑ** Τα ετοιμάζουμε με μόλις 3 υλικά
- 104 DIET EXPERT** Τα οφέλη του ελληνικού καφέ
- 106 ΣΥΝΤΑΓΕΣ** Πιάτα με τα πολύχρωμα λαχανικά

FITNESS

- 112 ΠΑΡΑΛΙΑ** Τα αγαπημένα σπορ του καλοκαιριού
- 114 ΚΑΥΣΕΙΣ** Καίμε θερμίδες και με τις δουλειές του σπιτιού
- 116 ΑΣΚΗΣΕΙΣ** Με φόντο το γαλάζιο της θάλασσας

86



LIVING

- 122 ΣΠΙΤΙ** Πράσινος κήπος με λίγο νερό
- 123 DIY** Φτιάξτε μια πρωτότυπη κορνίζα για τα κοσμήματά σας
- 124 ΠΟΛΗ** Η εναλλακτική βιβλιοθήκη

MONIMΕΣ ΣΤΗΛΕΣ

- 9 Vita news**
- 60 Psychology news**
- 70 Eco news**
- 88 Beauty news**
- 110 Food news**
- 120 Fitness news**
- 126 Μια βόλτα στην αγορά**
- 130 Fit & Famous** Όσα αποκαλύπτει ο Hugh Grant

Editor's note

ΑΓΑΠΩ τα καλοκαίρια. Είμαι θερινός τύπος. Ίσως γιατί αυτή την εποχή ανησυχώ πάντα λιγότερο και ονειρεύομαι περισσότερο. Αν και τις προάλλες σκοτεινιάσα διαβάζοντας ότι «δεν είμαστε φτιαγμένοι για να ευτυχίσουμε και ότι μάλλον μας έλκει η δυστυχία», κάτι που ισχυρίστηκε και ο Φρόνιτ πριν από πολλά χρόνια. Ευτυχώς όμως γρήγορα συνήλθα. Αρνούμαι να το συμμαρτυρώ. Επιλέγω τη θεωρία του αμερικανού ψυχολόγου Μάρτιν Σέλιγκμαν, που είπε ότι η ψυχολογία δεν πρέπει να ασχολείται μόνο με τον πόνο και την ασθένεια, αλλά να στρέψει την προσοχή της στη θετική ψυχολογία και σε όσα βελτιώνουν τη ζωή μας. Και το καλοκαίρι είναι ένα από αυτά. Αυτό το καλοκαίρι, λοιπόν, αμφισβητούμε τις αρνητικές μας σκέψεις, επενδύουμε στην επαφή και στα χάδια που είναι θεραπευτικά (σελ. 32), βουτάμε στα βαθιά και ανακαλύπτουμε τα μυστικά της νεότητας (σελ. 16), κάνουμε pause πιο συχνά, γιατί έχουμε δικαίωμα και στην τεμπελιά (σελ. 54), κάνουμε αποτοξίνωση από τη φωτορύπανση, συγχρονίζοντας το βιολογικό μας ρολόι με το φυσικό φως (σελ. 22) και διαλέγουμε όνειρα πιο προσεκτικά, γιατί μερικές φορές τα όνειρα γίνονται πραγματικότητα.

Καλό καλοκαίρι!

Φωτεινή Βασιλοπούλου
fvassilopoulou@dolnet.gr

96



Τσεκλόπ σε εργένηδες & παντρεμένους

Είναι πιο υγιείς όσοι παντρεύονται ή μήπως τελικά τους κερδίζουν στα σημεία οι εργένηδες και οι χωρισμένοι;

ΑΠΟ ΤΗ ΜΑΡΙΑ
ΠΑΠΑΔΟΔΗΜΗΤΡΑΚΗ

ΟΙ ΕΠΙΛΟΓΕΣ που κάνουμε στη ζωή μας, όπως για παράδειγμα το τι καριέρα θα ακολουθήσουμε, ακόμη και το πού θα μένουμε, μπορούν να επηρεάσουν θετικά ή αρνητικά την υγεία και τη μακροζωία μας. Το ίδιο ισχύει και με την απόφασή μας για το ποιο μονοπάτι ζωής θα ακολουθήσουμε, αυτό της συντροφικότητας ή εκείνο της ανεξαρτησίας. Διάφορες μελέτες έχουν προσπαθήσει κατά καιρούς να αξιολογήσουν αν ο γάμος πραγματικά κάνει τους ανθρώπους πιο υγιείς και ευτυχισμένους και πώς το προφίλ υγείας των παντρεμένων συγκρίνεται με εκείνο όσων επιλέγουν να ζουν μόνοι. Ας δούμε, λοιπόν, ανάμεσα στους εργένηδες και τους παντρεμένους ποιοι θα ταλαιπωρηθούν λιγότερο τους γιατρούς!

Ποια καρδιά είναι πιο δυνατή;

Οι παντρεμένοι εμφανίζουν χαμηλότερα ποσοστά σοβαρών καρδιακών παθήσεων σε σχέση με τους ανύπαντρους, τους χωρισμένους ή όσους έχουν χηρέψει, σύμφωνα με αμερικανική έρευνα. Οι ερευνητές ανέλυσαν στοιχεία από 3,5 εκατ. ανθρώπους που είχαν υποβληθεί σε καρδιολογική εξέταση, από τους οποίους το 69,1% ήταν παντρεμένοι, το 13% χήροι, το 8,3% ανύπαντροι και το 9% χωρισμένοι. Ελέγχοντας και άλλους παράγοντες καρδιαγγειακού κινδύνου (π.χ. κάπνισμα, πίεση, βάρος), οι ερευνητές κατέληξαν στο συμπέρασμα ότι η έλλειψη συντρόφου αποτελεί και αυτή παράγοντα κινδύνου για την υγεία της καρδιάς και για τα δύο φύλα. Μεταξύ άλλων, η έρευνα έδειξε ότι: **■**Οι χωρισμένοι και οι χήροι είχαν 3% και 5% αντίστοιχα περισσότερες πιθανότητες να υποφέρουν από κάποιο είδος καρδιαγγειακή νόσο, όπως η περιφερική αρτηριακή νόσος, η αγγειακή εγκεφαλική νόσος και η στεφανιαία νόσος. **■**Οι νεότεροι παντρεμένοι άνθρωποι, κάτω των 50 ετών, είχαν 12% λιγότερες πιθανότητες να νοσήσουν σε σχέση με τους νεότερους εργένηδες. **■**Όσον αφορά τους παράγοντες

καρδιαγγειακού κινδύνου, όπως π.χ. το κάπνισμα και η παχυσαρκία, διαπιστώθηκε ότι οι διαζευγμένοι είχαν τα υψηλότερα ποσοστά καπνίσματος (31%) και οι χήροι τα χαμηλότερα (22%). Επίσης, η παχυσαρκία ήταν πιο συχνή στους εργένηδες και τους χωρισμένους (κατά 31% και 30% αντίστοιχα), ενώ η υπέρταση, ο διαβήτης και ο καθιστικός τρόπος ζωής ήταν πιο συχνά στους χήρους (κατά 77%, 13% και 41% αντίστοιχα).

Η καρδιά του εργένη

Οι έρευνες μπορεί να δίνουν το προβάδισμα υγείας στην καρδιά των παντρεμένων, ωστόσο όσοι δεν έχουν επιλέξει τον έγγαμο βίο μπορούν να αντισταθμίσουν την κατάσταση με άλλους τρόπους, όπως η αυξημένη φυσική δραστηριότητα και η συναναστροφή με φίλους και συγγενείς, που βοηθούν στην καλύτερη διαχείριση του στρες.

Ποιος ασκείται περισσότερο;

Οι παντρεμένοι άνδρες είναι αυτοί που γυμνάζονται λιγότερο από όλους και ακολουθούν οι παντρεμένες γυναίκες. Από την άλλη μεριά, οι άνθρωποι που ήταν πάντα εργένηδες ασκούνται περισσότερο από ό,τι οι παντρεμένοι, σύμφωνα με αμερικανική μελέτη. Επίσης, οι διαζευγμένοι γυμνάζονται περισσότερο από όσους επέλεξαν τον έγγαμο βίο, αλλά όχι τόσο όσο οι ελεύθεροι. Όσον αφορά τα δύο φύλα, οι άνδρες φαίνεται ότι αφιερώνουν περισσότερη ώρα στη γυμναστική από τις γυναίκες, σε κάθε οικογενειακή κατάσταση.



ΠΟΙΟΣ ΕΧΕΙ ΠΙΟ ΕΥΑΛΩΤΗ ΨΥΧΙΚΗ ΥΓΕΙΑ;

Μπορεί ο σύζυγός σας να σας τρελάνει, αλλά το ίδιο μπορεί να κάνει και η μοναξιά! Γενικά ο γάμος έχει συσχετιστεί με καλύτερη ψυχική υγεία, καθώς οι παντρεμένοι φαίνεται να αναφέρουν λιγότερα συμπτώματα κατάθλιψης και επίσης είναι λιγότερο πιθανό να κάνουν κατάχρηση ουσιών σε σχέση με τους εργένηδες. Μάλιστα, έρευνα που δημοσιεύτηκε στο περιοδικό «Psychological Medicine» έδειξε ότι η κατάθλιψη, το χρόνιο στρες και η κατάχρηση αλκοόλ είναι λιγότερο συχνά στους παντρεμένους σε σύγκριση με τους χωρισμένους και τους χήρους.

υγεία



Aqua

Πόσο καλά γνωρίζετε το στοιχείο που αποτελεί κέντρο της ύπαρξης όχι μόνο της δικής μας αλλά και του πλανήτη; Ας δούμε, λοιπόν, αν το ξέρετε... νεράκι.

ΑΠΟ ΤΗ **ΜΑΡΙΑ ΠΑΠΑΔΟΔΗΜΗΤΡΑΚΗ**

Quiz



Χάδι

Άγγιγμα ζωής!

*Μια τόσο απλή κίνηση και ταυτόχρονα
μια τόσο σημαντική πράξη, που
αναδεικνύει το μεγαλείο της αφής.*

ΑΠΟ ΤΗ ΜΑΡΙΑ ΠΑΠΑΔΟΔΗΜΗΤΡΑΚΗ

ΕΙΝΑΙ ΑΥΤΟ που μας παρηγορεί όταν είμαστε στενοχωρημένοι, που μας βοηθά να αναρρώσουμε όταν είμαστε άρρωστοι και που μας ενθαρρύνει όταν νιώθουμε χαμένοι. Το χάδι είναι μια κίνηση που οι περισσότεροι επιθυμούμε και αναζητούμε, αλλά δυστυχώς στις μέρες μας αυτή η αυτονόητη χειρονομία στήριξης και αγάπης φαίνεται να γίνεται είδος προς εξαφάνιση και ας αποδεικνύουν οι έρευνες πόσο σημαντικό αντίκτυπο έχει στη συναισθηματική και σωματική μας ανάπτυξη.



Αντισύλληψη

με απόλυτη επιτυχία

Δεν θέλετε να γίνετε (ξανά) μπαμπάδες... κατά λάθος; Υπάρχει τρόπος να το αποφύγετε. Ας γνωρίσουμε τις διαθέσιμες μεθόδους ανδρικής αντισύλληψης και ας μάθουμε τι μας επιφυλάσσει η επιστήμη στο μέλλον.

ΑΠΟ ΤΗ **ΒΑΣΩ ΠΑΠΑΣΟΥΛΗ**



ΒΟΥΝΟ ή Θάλασσα;

*Την απάντηση στο
πού θα πάτε φέτος
διακοπές μπορεί να
τη δώσει κάποιος
που δεν φαντάζεστε...*

ΑΠΟ ΤΗ ΜΑΡΙΑ
ΠΑΠΑΔΟΔΗΜΗΤΡΑΚΗ

ΣΤΑ ΨΗΛΑ ή στα χαμηλά; Στο απέραντο γαλάζιο ή στο βαθύ πράσινο; Με θέα το Αιγαίο ή τον Όλυμπο; Διακοπές στο βουνό ή στη θάλασσα; Κρατάει χρόνια αυτή η... κολώνια ή καλύτερα αυτή η διαφωνία ανάμεσα σε φίλους, συγγενείς και ζευγάρια, που κάθε χρόνο προσπαθούν να καταλήξουν στο πού θα περάσουν τις πολυαναμενόμενες διακοπές τους. Φέτος πάντως την απόφαση για τον καλοκαιρινό σας προορισμό θα μπορούσε να την πάρει ο γιατρός σας με βάση το προφίλ της υγείας σας, μιας και υπάρχουν μερικά προβλήματα που καθιστούν λιγότερο ή περισσότερο κατάλληλο τον έναν ή τον άλλον προορισμό.

ΓΙΑ ΤΙΣ ΑΙΜΟΡΡΟΪΔΕΣ, ΘΑΛΑΣΣΑ

Πρόκειται για ένα πρόβλημα που ταλαιπωρεί πολύ κόσμο, ο οποίος ψάχνει τρόπο να το αντιμετωπίσει σιωπηλά. Ωστόσο, ένας απλός και φυσικός τρόπος να... πρεμήσετε την κατάσταση είναι το μπάνιο στη θάλασσα. Το θαλασσινό νερό είναι πλούσιο σε αλάτι, που μπορεί να σας προσφέρει κάποια ανακούφιση. Μάλιστα, σε περίοδο έξαρσης μπορείτε να κάνετε χλιαρά εδρόλουτρα με αλατόνερο για 15' περίπου, ώστε να μειώσετε το αίσθημα φλόγωσης και κνησμού.

ΓΙΑ ΤΟ ΑΣΘΜΑ, ΒΟΥΝΟ

Όσοι υποφέρουν από αναπνευστικά προβλήματα, όπως το άσθμα (αρκεί να μην οφείλεται σε αλλεργίες που σχετίζονται με δέντρα και φυτά), ας πάρουν τα βουνά! Μελέτη που έγινε από ερευνητές στο Πανεπιστήμιο της Θεσσαλίας έδειξε ότι τα παιδιά με άσθμα που ζούσαν στο βουνό εμφάνιζαν λιγότερο έντονα συμπτώματα από εκείνα που έμεναν στο επίπεδο της θάλασσας. Στην έρευνα, που δημοσιεύτηκε στο περιοδικό «Archives of Medical Research», συμμετείχαν 874 παιδιά, ηλικίας 6-12 ετών. Επίσης, οι ειδικοί επισημαίνουν ότι όσοι πάσχουν από αναπνευστικά προβλήματα, όπως π.χ. βρογχίτιδα, είναι πιθανό να παρουσιάσουν επιδείνωση της κατάστασής τους στα... πεδινά, ιδιαίτερα όταν η θερμοκρασία, αλλά και η υγρασία, είναι αυξημένες.

Δικαίωμα στην τεμπελιά

*Η οκνηρία -η τεμπελιά
δηλαδή- αποτελεί ένα από
τα επτά θανάσιμα
αμαρτήματα, σύμφωνα με
την Καθολική Εκκλησία.
Άραγε είναι πράγματι έτσι;*

ΑΠΟ ΤΗΝ **ANNA ΔΑΛΛΑ**

«ΕΙΣΑΙ ΤΕΜΠΕΛΑ. Αν δεν ήσουν, θα είχες κατακτήσει τον κόσμο», «Μα καλά πόσο τεμπέλης είσαι; Δεν μπορείς να στρώσεις ούτε το κρεβάτι σου;», «Ο μεγαλύτερός μου φόβος είναι μη γίνουν τα παιδιά μου τεμπέληδες». Φράσεις που τις έχουμε ακούσει, πει, σκεφτεί όλοι μας κατά καιρούς και που ουσιαστικά συνοψίζουν τις πεποιθήσεις μας αναφορικά με την τεμπελιά. Η τεμπελιά είναι ένα «κακό» χαρακτηριστικό που κανείς δεν εύχεται και δεν επιζητά. Άλλωστε, όπως όλοι ξέρουμε, η τεμπελιά μπορεί να σταθεί εμπόδιο στο να ξεκινήσουμε ή να ολοκληρώσουμε τις υποχρεώσεις μας, να δράσουμε, να αντιδράσουμε, να δημιουργήσουμε... Στα παραπάνω συμφωνούν όλοι. Και είναι πράγματι έτσι. Η τεμπελιά δεν μας βοηθάει να πάμε μπροστά. Μήπως όμως μια μικρή δόση τεμπελιάς χρειάζεται για να κάνουμε... κοπάνα από τη δουλειά μια φορά τον χρόνο και να ευχαριστηθούμε μια βόλτα με τον σύντροφό μας ή για να απολαύσουμε το βιβλίο μας δίπλα στη θάλασσα ένα καλοκαιρινό ζεστό απομεσήμερο; Μήπως, δηλαδή, οι μικρές δόσεις τεμπελιάς αντί για απευκταίες είναι αντίθετα πολλές φορές απαραίτητες;



Σεξ με πάθος, αλλά και... φόβο;

*«Κι αν δεν του αρέσει
το σώμα μου;»,
«Κι αν σπάσει το
προφυλακτικό;», «Κι αν
δεν ευχαριστηθεί;».
Τι μας απασχολεί και τι
μας φοβίζει περισσότερο
σε σχέση με το σεξ;*

ΑΠΟ ΤΗΝ **ANNA ΔΑΛΛΑ**

ΘΑ ΛΕΓΑΜΕ ότι συνήθως περιβάλλεται από ρομαντισμό, επιθυμία και πάθος, επισφραγίζει έναν έρωτα και συνοδεύεται από την ηδονή. Ο λόγος για το σεξ. Για τους περισσότερους από εμάς σχετίζεται με πολλά από τα παραπάνω, αλλά εκτός από αυτά δυστυχώς συχνά φέρνει μαζί του φόβους, ανασφάλειες και ανησυχίες. Κατ' αρχάς φαντάζει αδιανόητο πώς μια τόσο ευχάριστη διαδικασία ένωσης με έναν άνθρωπο που επιθυμούμε μπορεί να κρύβει τόσους προβληματισμούς και ανασφάλειες. Όμως, το σεξ στις μέρες μας είναι πολύ

«επιβαρυνόμενο». Η σύγχρονη κοινωνία και τα Μέσα προβάλλουν αψεγάδιαστα σώματα, ανθρώπους χωρίς ελαττώματα, που αποδίδουν πάντα τέλεια και δεν αποτυγχάνουν ποτέ. Ταυτόχρονα, καθώς οι σχέσεις είναι πολύ πιο ελεύθερες και οι δεσμεύσεις συχνά πιο χαλαρές, η αποκλειστικότητα και η σταθερότητα δεν είναι δεδομένες. Όλα αυτά φιλτράρονται από τις προσωπικές αντιλήψεις και τα βιώματα του καθενός μας και μας οδηγούν να έχουμε ανησυχίες και φόβους στη διάρκεια μιας πράξης που της ταιριάζει πολύ περισσότερο το πάθος και πολύ λιγότερο ο φόβος.

Ευρώπη vs Αμερική

Οι Ευρωπαίοι φαίνεται ότι έχουμε μεγαλύτερη αυτοπεποίθηση, αφού σύμφωνα με τα αποτελέσματα της έρευνας οι Αμερικανίδες φοβούνται περισσότερο για την εικόνα του σώματός τους και τις τρομάζει η ιδέα να παρατηρήσει ο σύντροφός τους ότι έχουν κυτταρίτιδα, χαλάρωση ή σημάδια.

FOOD



ΣΕ ΑΥΤΟ
ΤΟ ΤΕΥΧΟΣ

ΜΑΘΑΙΝΟΥΜΕ
ΠΟΙΕΣ
ΥΠΕΡΤΡΟΦΕΣ
ΛΑΤΡΕΥΟΥΝ
ΟΙ ΣΤΑΡ

ΑΝΑΚΑΛΥΠΤΟΥΜΕ
ΤΟ ΜΕΝΟΥ
ΠΟΥ ΑΓΑΠΑ
ΤΟ ΕΝΤΕΡΟ

ΜΑΓΕΙΡΕΥΟΥΜΕ
ΑΞΕΠΕΡΑΣΤΑ
ΛΑΔΕΡΑ
ΚΑΙ ΝΟΣΤΙΜΑ
ΛΑΧΑΝΙΚΑ

Τα δώρα της μεσογειακής γης

ΕΝΑΣ ΑΠΟ τους σημαντικότερους κανόνες της καλής διατροφής είναι η αξιοποίηση των αγαθών της κάθε εποχής. Είναι αφύσικο να απολαμβάνουμε την ντομάτα τον Ιανουάριο και το μανταρίνι μέσα στον Αύγουστο! Πρέπει να ακολουθούμε τους ρυθμούς που επιβάλλει η φύση και να περιμένουμε τα δώρα της. Άλλωστε, είναι τόσο πολλά και νόστιμα τα λαχανικά που παράγει η μεσογειακή γη. Αυτήν την εποχή οι ντομάτες, οι μελιτζάνες και τα κολοκυθάκια είναι στα καλύτερά τους, ας το εκμεταλλευτούμε.

6 τροφές που κόβουν την πείνα

Τις στιγμές της μεγάλης λιγούρας, αυτές είναι οι καλύτερες επιλογές τροφών που θα σβήσουν την πείνα μας.

ΑΠΟ ΤΗ ΜΥΡΤΩ ΑΝΤΩΝΟΠΟΥΛΟΥ

ΤΙ ΓΙΝΕΤΑΙ όταν νιώθουμε ότι το στομάχι μας σφίγγεται; Όταν αισθανόμαστε ότι θα μπορούσαμε να φάμε ό,τι βρίσκεται στο ψυγείο; Οι παρακάτω τροφές θα μας βοηθήσουν να σβήσουμε την πείνα μας στο λεπτό! Δεν έχουμε, λοιπόν, παρά να τις απολαύσουμε με κλασικούς ή και πρωτότυπους τρόπους και να επωφεληθούμε από τον κορεσμό που προσφέρουν.



Καρύδια, για σταθερό σάκχαρο

Μια χούφτα ωμά και ανάλατα καρύδια (ή 6-8 αμύγδαλα ή 2-3 brazilian nuts) τη στιγμή της λιγούρας θα σας χορτάσουν στη στιγμή. Γενικά, οι ανάλατοι ξηροί καρποί, και ιδιαίτερα τα καρύδια, έχουν την ιδιότητα να κρατούν σταθερά τα επίπεδα σακχάρου στο αίμα και να κόβουν την όρεξη.

Τρόποι απόλαυσης: Πασπαλίστε με σπασμένα καρύδια την πράσινη σαλάτα σας, προσθέστε τα στην πίτσα ή στο σάντουιτς.



Φασόλια, για γεμάτο στομάχι

Μικρή ποσότητα φασολιών είναι αρκετή για να σας χορτάσει. Ο λόγος είναι η ιδιότητα των οσπρίων, που γενικά καθυστερούν τη διαδικασία της πέψης λόγω των φυτικών ινών που περιέχουν.

Τρόποι απόλαυσης: Τις ζεστές μέρες του καλοκαιριού απολαύστε τα φασόλια ως σαλάτα με λίγο ελαιόλαδο και λεμόνι ή στον φούρνο.



Σπανάκι, ο πράσινος πρωταθλητής

Έχετε παρατηρήσει ότι δεν νιώθετε χορτάτοι όταν τρώτε μια σκέτη πράσινη σαλάτα; Σας έχουμε τη λύση. Δοκιμάστε το σπανάκι και το στομάχι σας δεν πρόκειται να διαμαρτυρηθεί για ώρες. Συγκριτικά με τα υπόλοιπα πράσινα λαχανικά έχει περισσότερες φυτικές ίνες. Για παράδειγμα, 100 γρ. σπανάκι περιέχουν 2 γρ. φυτικών ινών, ενώ η ίδια ποσότητα μαρούλι (π.χ. iceberg) έχει μόλις 0,5 γρ.

Τρόποι απόλαυσης: Πέρα από σαλάτα, μπορείτε να απολαύσετε το σπανάκι στο σάντουιτς ή το τoστ σας, προσθέτοντας λίγα φύλλα φρέσκου σπανακιού. Αποτελεί ιδανικό υλικό για τα ζυμαρικά σας, είναι υπέροχο στον φούρνο μαζί με τυριά, ενώ πάντα υπάρχει η κλασική επιλογή του σπανακόρουζου.