

## ΕΝΕΕΓΥ-Α Λουτρακίου, Περαχώρας & Αγ. Θεοδώρων Ομάδα: σΤρουφάκια

### Συνταγή για “μπαρόζ”

- 2 κούπες βρώμης
- 4 κουταλιές μέλι
- 4 κουταλιές ηλιέλαιο
- 10 χουρμάδες λιωμένοι
- Λυωμένη μαύρη σοκολάτα/κουβερτούρα
- Ταχίνι με ρόδι και κράνμπερι

Ανακατεύουμε τη βρώμη, το μέλι, τους χουρμάδες και το ηλιέλαιο. Στρώνουμε λαδόκολλα σε ρηχό ταψί και ψήνουμε για 20' στους 160° C. Κόβουμε σε τετράγωνα, στρώνουμε το γλάσο μαύρης σοκολάτας και το ταχίνι μισό-μισό στα μισά από τα τετράγωνα. Στη συνέχεια καλύπτουμε κάθε τετράγωνο με ένα άλλο και έχουμε έτοιμες τις γεμιστές μας μπάρες. Επιλέξαμε τη συγκεκριμένη συνταγή γιατί τα υλικά είναι υψηλής θρεπτικής αξίας, πολλαπλώς ωφέλιμα για τον οργανισμό και νόστιμα, έχοντας φυσική γλυκιά γεύση, χωρίς να χρειαστεί να χρησιμοποιήσουμε καθόλου ζάχαρη. Ειδικότερα για τη μαύρη σοκολάτα, δεν ξεπερνιέται η συνιστώμενη ποσότητα. Διατηρούνται εκτός ψυγείου για αρκετές μέρες και μεταφέρονται εύκολα στο σχολείο από τα παιδιά.



Για να φαίνονται τα όμορφα χρώματα του Μπαρόζ μας στις φωτογραφίες τα αφήσαμε ανοιχτά, αλλά μεταφέρονται εύκολα όπως περιγράφεται στη συνταγή μας, ως γεμιστές μπάρες.

## ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΗ ΔΗΛΩΣΗ

### Η διατροφική αξία της βρώμης

Η υψηλή θρεπτική αξία της βρώμης έγκειται στην υψηλή περιεκτικότητά της σε διάφορα θρεπτικά συστατικά. Είναι πλούσια σε βιταμίνες του συμπλέγματος Β (Β1, Β2 και Β3), καθώς και στη βιταμίνη Ε η οποία ενισχύει το ανοσοποιητικό σύστημα.

Επίσης, είναι πλούσια σε μέταλλα και ιχνοστοιχεία όπως το μαγγάνιο, το σελήνιο, ο φώσφορος, το μαγνήσιο, ο σίδηρος και ο ψευδάργυρος. Η υψηλή περιεκτικότητά της σε καροτενοειδή και πολυφαινόλες της αποδίδουν αντιοξειδωτικές ιδιότητες. Τέλος, έχει μία ιδιαίτερα υψηλή περιεκτικότητα σε φυτικές ίνες, τις β-γλυκάνες, δομικοί πολυσακχαρίτες στα κυτταρικά τοιχώματα των σπόρων. Σύμφωνα με έρευνες οι φυτικές ίνες συμβάλλουν στη βελτίωση του λιπιδαιμικού προφίλ και στη καλύτερη ρύθμιση της μεταγευματικής γλυκόζης του αίματος.

Θρεπτικά Συστατικά στα 100γρ.	Ποσότητα
Ενέργεια	389kcal
Πρωτεΐνες	11-15γρ.
Υδαράνθρακες (άμυλο)	60γρ.
Φυτικές Ίνες (β-γλυκάνες)	2,3-8,5γρ.
Λιπαρά	5-9γρ.
Ασβέστιο	0,54γρ.
Σίδηρος	0,047γρ.
Θειαμίνη (B1)	0,002γρ.
Ριβοφλαβίνη (B2)	0,001γρ.
Νιασίνη (B3)	0,032γρ.

### Η διατροφική αξία του μελιού

Όσον αφορά στα διατροφικά πλεονεκτήματα του μελιού, έχετε υπόψη σας ότι το μέλι είναι μια συμπυκνωμένη πηγή σακχάρων, τα οποία είναι μεν φυσικά, ωστόσο δεν θα πρέπει να ξεπερνάμε το μέτρο στην κατανάλωσή τους. Πρέπει να τονίσουμε, ότι το

μέλι έχει πολλά θρεπτικά συστατικά, που δεν βρίσκονται στην απλή ζάχαρη, γι' αυτό και όπου μπορούμε να την αντικαταστήσετε με μέλι, σας προτρέπουμε να το κάνετε.

Πιο αναλυτικά, αναφορικά με τη διατροφική σύσταση του μελιού:

- Αποτελείται κυρίως από υδατάνθρακες και πιο συγκεκριμένα σε μεγαλύτερη αναλογία τους μονοσακχαρίτες γλυκόζη και φρουκτόζη σε ίση αναλογία
- Περιέχει περισσότερα από 200 συστατικά εκτός των υδατανθράκων, μεταξύ των οποίων βιταμίνες του συμπλέγματος Β και βιταμίνη C αλλά και μέταλλα και ιχνοστοιχεία όπως το ασβέστιο, ο σίδηρος, το κάλιο και το νάτριο.

### **Ποιες οι ιδιότητες του μελιού;**

Λόγω της πληθώρας των συστατικών που περιέχει το μέλι, του έχουν αποδοθεί:

- Αντιοξειδωτικές
  - Αντιμικροβιακές
  - Επουλωτικές
  - Αντικαρκινικές και αντιμεταστατικές
  - Αντιφλεγμονώδεις
  - Ανοσοκατασταλτικές και
  - Καρδιοπροστατευτικές,
- ιδιότητες, με ελάχιστες από αυτές να είναι επιστημονικά τεκμηριωμένες. Το μέλι δρα επίσης ως πρεβιοτικός παράγοντας, ενώ είναι πολύ καλύτερα ανεκτό από τον οργανισμό σε σύγκριση με τη ζάχαρη, καθώς προκαλεί μικρότερη αύξηση του σακχάρου στο αίμα.

### **Μαύρη σοκολάτα**

#### **Πολυφαινόλες**

Το κακάο είναι πλούσιο σε πολυφαινόλες, και συγκεκριμένα σε φλαβανόλες. Οι φλαβανόλες συνεισφέρουν στη μείωση της υπεροξειδωσης των λιπιδίων. Η μαύρη σοκολάτα περιέχει έως και 2-3 φορές περισσότερα στερεά κακάο (τα οποία είναι πλούσια σε φλαβανόλες) από τη σοκολάτα γάλακτος. Ωστόσο, θα πρέπει να έχουμε στο νου μας ότι η επιλογή των σπόρων κακάο, ο χειρισμός και η επεξεργασία τους μπορεί να επηρεάσουν το περιεχόμενο φλαβανολών. Ως αποτέλεσμα, η περιεκτικότητα σε κακάο δεν αναφέρεται απόλυτα στο περιεχόμενο φλαβανολών της σοκολάτας.

#### **Αύξηση συγκέντρωσης HDL**

Οι φλαβανόλες φαίνεται να υποστηρίζουν την παραγωγή του νιτρικού οξειδίου στο ενδοθήλιο, το οποίο βοηθά στη χαλάρωση των αιμοφόρων αγγείων και στη βελτίωση της ροής του αίματος, μειώνοντας έτσι την πίεση του αίματος. Επίσης, οι φλαβανόλες μπορούν να αυξήσουν τη συγκέντρωση της HDL χοληστερόλης, ενώ τα λιπαρά οξέα της σοκολάτας μπορούν να τροποποιήσουν τη σύνθεση λιπαρών οξέων της LDL χοληστερόλης και την καθιστούν πιο ανθεκτική σε οξειδωτική βλάβη.

#### **Κατανάλωση με μέτρο**

Παρά τα σημαντικά οφέλη της μαύρης σοκολάτας, δεν πρέπει να ξεχνάμε ότι έχει υψηλή περιεκτικότητα σε θερμίδες και μπορεί να συμβάλλει στην αύξηση του

σωματικού βάρους, αν καταναλώνεται σε περίσσεια. Περιέχει επίσης μια μέτρια ποσότητα κορεσμένου λίπους, η οποία μπορεί να επηρεάσει αρνητικά τα επίπεδα των λιπιδίων στο αίμα. Η κατανάλωση 20 γρ. μαύρης σοκολάτας υψηλής περιεκτικότητας σε κακάο κάθε 3 ημέρες, στο πλαίσιο μιας υγιεινής διατροφής, φαίνεται να είναι δρα ευεργετικά στην υγεία του οργανισμού.

Θρεπτική ανάλυση ταχινιού (1 κουταλιά σούπας 15 γρ)	
Ενέργεια	89 kcal
Πρωτεΐνη	2,6 gr
Λιπίδια	8,1 gr
Υδατάνθρακες	3,2 gr
Φυτικές ίνες	1,4 gr
Ασβέστιο	64 mg
Σίδηρος	1,34 mg
Μαγνήσιο	14 mg
Φώσφορος	110 mg
Κάλιο	62 mg
Νάτριο	17 mg
Ψευδάργυρος	0,69 mg
Χαλκός	0,242 mg
Νιασίνη	0,818 mg
Φυλλικό οξύ	15 mg

#### ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΗ ΑΞΙΑ ΡΟΔΙΟΥ

Θρεπτικά Συστατικά	Στα 100 γρ.
Ενέργεια	83 Kcal
Υδατάνθρακες	18,5 gr
Σάκχαρα	13,5 gr
Φυτινές ίνες	4 gr
Πρωτεΐνη	1,7 gr
Λιπίδια (ολικά)	1,2 gr
Βιταμίνη C	10,2 mg
Βιταμίνη K	16,4 mcg
Φυλλικό οξύ	38 mcg

Βιταμίνη Ε	0,6 mg
Παντοθενικό οξύ	0,4 mg
Κάλιο	235 mg
Σίδηρος	0,3 mg
Χαλκός	0,2 mg
Ασβέστιο	10 mg
Μαγνήσιο	12 mg
Φώσφορος	36 mg
Μαγγάνιο	0,1 mg
Χοληστερόλη	0 mg

### **5+1 λόγοι για να καταναλώσεις κράνμπερι**

- Για προστασία από επιμένουσες ουρολοιμώξεις
- Για να βοηθήσεις την υγεία της καρδιάς και των αγγείων σου
- Για να προστατεύσεις το νευρικό σύστημα
- Γιατί ενδέχεται να είναι ένας φυσικός τρόπος να προφυλάξεις τα δόντια σου από τη δημιουργία οδοντικής πλάκας και τερηδόνας
- Για τις φυτικές ίνες τους, που προστατεύουν

### **Διατροφική Αξία του Κράνμπερι**

Τα κράνμπερι είναι φρούτα, επομένως σου προσφέρουν κατά βάση υδατάνθρακες, κυρίως με τη μορφή απλών σακχάρων, προσφέροντας 46 θερμίδες στα 100 γραμμάρια φρέσκου προϊόντος. Τα κράνμπερι είναι επίσης καλή πηγή βιταμίνης C, φυτικών ινών και μαγγανίου, όμως τα αποξηραμένα κράνμπερι δεν είναι εξίσου καλή πηγή βιταμίνης C.

Έχουν, επίσης, μικρή ποσότητα βιταμίνης K, ένα συστατικό που σχετίζεται με την πήξη του αίματος. Δεν είναι από τις βασικές πηγές αυτής της βιταμίνης, καθώς

συνεισφέρει μόλις 5% στη Συνιστώμενη Ημερήσια Πρόσληψη (ΣΗΠ) ανά 100 γραμμάρια, αλλά αν λαμβάνεις αντιπηκτική αγωγή, συζήτησέ το με τον γιατρό σου.

Το κράνμπερι έχει ιδιαίτερα υψηλή συγκέντρωση αντιοξειδωτικών ουσιών. Τα κύρια αντιοξειδωτικά που περιέχει είναι οι προανθοκυανιδίνες (PACs), οι ανθοκυανιδίνες και η κερκετίνη.

### Η θρεπτική αξία των χουρμάδων

Οι χουρμάδες αποτελούνται κατά 70% περίπου από φυσικά σάκχαρα, κυρίως φρουκτόζη και γλυκόζη σε ίση αναλογία, γεγονός που τα κάνει πλούσια πηγή ενέργειας. Το υπόλοιπο 20% καταλαμβάνεται από πρωτεΐνες, φυτικές ίνες και διάφορα μικροθρεπτικά συστατικά όπως κάλιο, ασβέστιο, μαγνήσιο και φώσφορο. Πιο συγκεκριμένα, 100γρ χουρμάδων αποδίδουν περίπου 280 kcal, ενώ μπορούν να καλύψουν τουλάχιστον το 15% των ημερήσιων αναγκών μας στα παραπάνω μέταλλα. Επίσης, οι χουρμάδες περιέχουν μικροποσότητες βιταμινών του συμπλέγματος Β, ενώ είναι πλούσια πηγή φυτικών ινών, κυρίως αδιάλυτων. Στον πίνακα παρακάτω μπορείτε να δείτε αναλυτικά πληροφορίες για τη διατροφική τους σύσταση.

Θρεπτικά συστατικά	ανά 100γρ χουρμάδες
Ενέργεια	277 kcal
Υδατάνθρακες	75γρ
<i>εκ των οποίων σάκχαρα</i>	66γρ
Πρωτεΐνες	1,81γρ
Λιπαρά	0,15γρ
Φυτικές ίνες	6,7γρ
Κάλιο	696mg
Φώσφορος	62mg
Μαγνήσιο	54mg

Να σημειωθεί ότι 1 μερίδα φρούτου αντιστοιχεί περίπου σε έναν αποξηραμένο χουρμά.

## Φωτογραφικό υλικό

