

## Pofta mare, cu portii mici!

Multe persoane ajung la camerele de garda ale spitalelor dupa ce s-au infruptat din bunatatile puse pe masa de Pasti.

Multe persoane ajung la camerele de garda ale spitalelor dupa ce s-au infruptat din bunatatile puse pe masa de Pasti. Vinovate de aparitia indigestiilor, a pancreatitelor, colicilor biliare nu sunt drobul, stufatul, friptura de miel, ouale rosii sau pasca, ci lipsa noastra de cumpatare atunci cand ne asezam la masa.

Prof. dr. Gheorghe Mencinicopschi ne spune ce sa facem ca sa nu ne numaram printre pacientii camerei de garda tocmai in ziua de Pasti: "Friptura de miel, ouale rosii si pasca fac deliciul mesei pascale. Ca sa ne bucuram de sarbatoare cum se cuvine trebuie sa mancam, alaturi de aceste preparate traditionale, fructe si legume, care ajuta digestia. Inainte de masa este potrivita o salata de legume. Iar dupa o masa copioasa as recomanda un ananas crud, un kiwi sau un mar".

### **CARNEA DE MIEL SE DIGERA GREU**

Potrivit traditiei, carnea de miel nu lipseste de pe nici o masa in ziua de Pasti. Insa nu orice fel de miel! Ci unul intre 10 si 14 kilograme. Carnea provenita de la miei mai mici de 10 kilograme este bogata in purine – reziduuri metabolice, toxice pentru organismul uman. Din cauza continutului de purine, carnea de miel poate fi periculoasa pentru suferinzii de hiperuricemie (crestere a nivelului de acid uric in sange, care provoaca guta si calculii biliari). "Mielul foarte tanar este mai greu de digerat. Din aceasta cauza, persoanele care au probleme digestive si copiii sub 10 ani ar trebui sa evite carnea de miel", arata prof. dr. Gh. Mencinicopschi, directorul Institutului de Cercetari Alimentare. Pentru a fi mai usor de digerat, inainte de a fi gatita, carnea de miel va fi fezandata. Carnea se pune pentru cateva ore intr-o solutie de apa, otet, condimente, ardei iute. Cea mai buna este carnea de miel slaba, care contine 9-10 g de grasimi si numai 160 de calorii la 100 g.

Daca facem ciorba de miel, carnea nu se pune de la inceput in apa, ci cand a dat in clocot, pentru a elimina purinele. Friptura poate fi pregatita la cuptor, la gratar sau la ceaun. Nutritionistii ne avertizeaza insa ca, daca prajim carnea, fara sa o inabusim, sunt generate substante periculoase care suprasolicita pancreasul.

## **DROB CU MULTA VERDEATA**

Un alt produs specific mesei pascale este drobul, preparat in principal din organe. Ele contin cantitati mai mari de purine si sunt si mai greu de digerat decat carnea. Solutia ca drobul sa nu ne afecteze digestia este adaugarea unei cantitati cat mai mari de verdeata. Pentru a evita indigestiile, prof. dr. Gh. Mencinicopschi ne sfatuieste sa mancam putin si des. Si nicidecum sa mancam noaptea, imediat ce ne-am intors de la slujba de Inviere.

## **MAXIMUM DOUA-TREI OUA**

Cand spunem Sarbatori de Pasti ne gandim imediat la ouale rosii. In contextul gripei aviare s-ar putea ca unora sa li se taie pofta de oua traditionale. S-a constatat insa ca ouale sunt contaminate cel mai putin. Virusul H5N1 contamineaza coaja, nu ajunge in nici un caz in albus sau galbenus. Daca avem grija sa spalam bine coaja cu detergenti mai blanzi si sa fierbem oul cateva minute in plus, nu este nici o problema. Iar ouale fierte tari ingrasa mai putin decat cele "moi". In ziua de Pasti, persoanele sanatoase pot manca maximum doua-trei oua.

Un pericol mai mare in ceea ce priveste ouale vine din partea vopselei. Aceasta trebuie sa contina pigmenti alimentari. Vopseaua textila sau tipografica, folosita frecvent cu scopul de a obtine nuante mai deosebite, patrunde usor prin porii cojii, contaminand astfel galbenusul sau albusul. Evident ca de aici si pana la intoxicatia alimentara nu mai e decat un pas.

## **SFATUL MEDICULUI**

"In ziua de Pasti trebuie sa alternam cruditatile cu mancarurile gatite. Tendinta de a manca mai picant si mai gras decat de obicei poate provoca tulburari la nivelul ficatului si al vezicii biliare. Celor care au tinut tot postul le recomand si mai multa prudenta la masa de Pasti. Organismul lor trebuie readaptat la consumul de proteine si grasimi de origine animala. De multe ori, o pancreatita acuta se poate declansa in urma unui pranz copios, a unui soc alimentar. Friptura, maionezele, cozonacul, produsele de patiserie sunt foarte satioase, insa din cauza grasimilor provoaca indigestii, colici biliare", ne atrage atentia prof. dr. Gh. Mencinicopschi.

**DESERTUL.** "Pasca si cozonacul specifice Sarbatorilor Pascale ar fi bine sa fie pregatite in casa. Gospodinele nu trebuie sa foloseasca grasimi vegetale hidrogenate – atat de cunoscutele margarine. Mai bine pun in cozonac untura de porc sau unt decat margarina. Putem cumpara un cozonac si din comert. Daca ne uitam insa pe eticheta, vom vedea ca are in compozitie cel putin trei sau patru aditivi alimentari. Recomandarea mea este: daca vedem pe eticheta mai mult de trei E-uri pe care nu le cunoastem, mai bine nu-l cumparam", ne atrage atentia prof. dr. Gh. Mencinicopschi.

**BAUTURILE.** Daca sunt consumate dupa masa si in cantitati moderate, bauturile alcoolice au efecte relaxante si, in unele cazuri, chiar benefice asupra sanatatii. Carnea de miel este o carne rosie, de aceea la friptura vom bea un vin rosu. Pentru stimularea digestiei, inainte si dupa masa, este indicata o bautura amaruie – campari, gin tonic, martini.

### **STIRI**

**ANANAS.** Pentru usurarea digestiei, intre mese, sunt bune cateva felii de ananas crud. Ananasul contine multa apa si fibre vegetale care stimuleaza tranzitul intestinal. In acelasi timp, ananasul are actiune diuretica, eliminand atat sarurile, cat si apa din tesuturile subcutanate. Din aceste motive, persoanelor obeze si femeilor cu celulita li se recomanda curele cu ananas.

**LICHIDE.** Dupa o masa copioasa, asa cum este cea de Pasti, prof. dr. Mencinicopschi ne sfatuieste sa bem o cafea amara. Aceasta stimuleaza arderea caloriilor care provin din grasimi. Intre mese putem sa bem sucuri din fructe si legume proaspete, care previn indigestiile si distrug microflora intestinala care se acumuleaza atunci cand mancam alimente grele. Bauturile carbogazoase nu sunt recomandate la mesele de sarbatoare. Acestea contin foarte mult zahar (intre 10% si 11%). Astfel incat la 500 de mililitri de suc consumam 50 de grame de zahar, care se adauga zaharului din prajituri.

**CIOCOLATA.** De sarbatori, ciocolata este la loc de cinste. Nutritionistii ne atrag atentia ca aceasta este un produs bogat in calorii – 531 de calorii/100 g, de aceea trebuie consumata cu moderatie – nu mai mult de 10-20 g pe zi. Ciocolata de calitate contine minimum 70% cacao, si nu inlocuitori de unt de cacao. Daca are un continut ridicat de cacao, ciocolata este o sursa buna de antioxidanti care reduc riscul bolilor cardiovasculare si neurodegenerative. Inlocuitorii de unt de cacao sunt de fapt grasimi hidrogenate si partial hidrogenate, care favorizeaza aparitia aterosclerozei si a bolilor cardiovasculare.

*Sursa : <http://bucatarie.jurnalul.ro>*