



ΓΛΥΚΑ

ΠΩΣ ΝΑ ΤΑ ΚΑΝΕΤΕ ΠΙΟ
ΘΡΕΠΤΙΚΑ



ΠΑΡΗΣ ΠΑΠΑΧΡΗΣΤΟΣ
ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΟΣ ΔΙΑΤΡΟΦΟΛΟΓΟΣ M.SC



Μήπως είστε λάτρεις των γλυκών; Το παρόν ebook που έχω ετοιμάσει περιλαμβάνει **υλικά** που μπορείτε να **χρησιμοποιήσετε στα γλυκά** σας ώστε να είναι **υγιεινά** και ταυτόχρονα **απολαυστικά**.

Απευθύνεται σε:

- όλους εσάς που **έχετε αδυναμία στη ζάχαρη** και νιώθετε ότι δεν μπορείτε να ζήσετε χωρίς γλυκό.
- όλους εσάς που σας **πιάνει καθημερινά λιγούρα** για κάποιο γλυκό και νιώθετε ότι αποτελούν εμπόδιο στην προσπάθεια ρύθμισης του βάρους σας.
- όλους εσάς που θέλετε να έχετε **τον έλεγχο στα γλυκά** που καταναλώνετε.

Με αυτές τις υγιεινές αντικαταστάσεις υλικών, δε θα γλιτώσετε μόνο θερμίδες, αλλά θα κερδίσετε, επιπλέον, θρεπτικά συστατικά!

Καλή Ανάγνωση

Γιάννης Παπαγιάννης



1

Μαύρη Σοκολάτα

αντικατέστησε τη Σοκολάτα Γάλακτος



Γιατί να την επιλέξετε;

«Μαύρη σοκολάτα» θεωρείται η σοκολάτα, της οποίας η **περιεκτικότητα σε κακάο είναι τουλάχιστον 50%**. Όσο πιο μαύρη είναι η σοκολάτα, τόσο περισσότερα τα πιθανά οφέλη για την υγεία. Η μαύρη σοκολάτα, γνωστή και ως σοκολάτα υγείας είναι πλούσια σε θρεπτικά συστατικά όπως **φλαβονοειδή, μαγνήσιο, διαλυτές ίνες, σίδηρο, κάλιο** κ.α.

Επιπλέον συμβάλλει:

- Στην καρδιαγγειακή υγεία
- Στη μείωση του κινδύνου για Διαβήτη
- Στη μείωση της αρτηριακής πίεσης
- Στη βελτίωση της όρασης
- Στη μείωση κινδύνου νευρολογικών παθήσεων

Πως θα τη χρησιμοποιήσετε;

Η σοκολάτα αποτελεί ένα υλικό που μπορεί να δώσει γεύση στα περισσότερα επιδόρπια. Κέικ, Μπισκότα, Κρέμες, Μπάρες και Κορμός είναι μόνο μερικά από αυτά.

! Όταν φήνετε με μαύρη σοκολάτα, είναι σημαντικό να τη ζεστάνετε αργά σε χαμηλή φωτιά ή με ισχύ 50% στον φούρνο μικροκυμάτων σας, ώστε να μην την κάψετε



Αλεύρι ολικής Άλεσης

αντικατέστησε το Λευκό Αλεύρι



Γιατί να το επιλέξετε;

Η κατανάλωση δημητριακών ολικής άλεσης έχει συνδεθεί με πολλαπλά οφέλη για την υγεία, όπως η **υγεία του γαστρεντερικού συστήματος** και η **πρόληψη εμφάνισης ορισμένων μορφών καρκίνου**, όπως ο καρκίνος του παχέος εντέρου.

Τα οφέλη, αυτά, αποδίδονται, κυρίως, στην υψηλή θρεπτική τους αξία.

Το αλεύρι ολικής άλεσης είναι πλούσιο σε θρεπτικά συστατικά όπως **Βιταμίνες του Συμπλέγματος Β, Σελήνιο, Μαγγάνιο, Φυλλικό οξύ, Φώσφορο, Χαλκό** και άλλες φυτικές ενώσεις.

Πως θα το χρησιμοποιήσετε;

Μπορείτε να το χρησιμοποιήσετε σε οποιαδήποτε συνταγή χρειάζεστε το λευκό συμβατικό αλεύρι όπως για παράδειγμα σε κέικ, μπισκότα, banana bread, τάρτες, μηλόπιτα, muffins κ.τ.λ. Με αυτό τον τρόπο θα «κερδίσετε» περισσότερες φυτικές ίνες και βιταμίνες.



Βρώμη Ολικής άλεσης

αντικατέστησε το Λευκό Αλεύρι



Γιατί να την επιλέξετε;

Η βρώμη είναι ένα δημητριακό το οποίο ανήκει στην οικογένεια των αγρωστωδών ή αλλιώς ποσειδών. Εξαιτίας του καλού διατροφικού της προφίλ έχει σημαντικό ρόλο σε μία υγιεινή και ισορροπημένη διατροφή, καθώς προσφέρει ταυτόχρονα ένα πλήθος θρεπτικών συστατικών, αλλά και ένα **έντονο αίσθημα κορεσμού**. Αποτελεί μια εξαιρετική πηγή σημαντικών βιταμινών του **σμπλέγματος Β**, **μετάλλων**, **φυτικών ινών** και **αντιοξειδωτικών**, ενώ εκ φύσεως **δεν περιέχει γλουτένη**.

Μελέτες δείχνουν ότι η βρώμη είναι πλούσια σε οφέλη για την υγεία. όπως τα **χαμηλότερα επίπεδα σακχάρου** στο αίμα, ο **μειωμένος κίνδυνος καρδιαγγειακών παθήσεων** και η **συμβολή της στη ρύθμιση του βάρους**.

Πως θα τη χρησιμοποιήσετε;

Μπορεί να προστεθεί σε οποιοδήποτε γλυκό περιέχει αλεύρι, όπως τα μπισκότα, η μηλόπιτα, η καρυδόπιτα κ.α. Προσθέστε βρώμη στο 1/3 της αναγραφόμενης ποσότητας αλευριού και τα αποτελέσματα θα σας ικανοποιήσουν πλήρως.



Μέλι

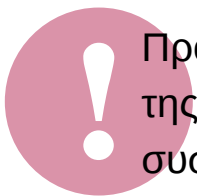
αντικατέστησε τη Ζάχαρη



Το μέλι έχει χρησιμοποιηθεί ως φάρμακο κατά την πορεία της ιστορίας και έχει ποικίλα οφέλη για την υγεία και διάφορες ιατρικές χρήσεις.

Γιατί να το επιλέξετε;

Τα οφέλη που προσφέρει το μέλι είναι αδιαμφισβήτητα. Μερικά μόνο από αυτά είναι η **συμβολή του στην επούλωση πληγών**, στην **αντιμετώπιση προβλημάτων του πεπτικού** και τη **βελτίωση του καρδιαγγειακού συστήματος**.



Προσπαθήστε να επιλέξετε ωμό ή ακατέργαστο μέλι, μιας και μέσω της επεξεργασίας που υπόκειται, καταστρέφονται αρκετά θρεπτικά συστατικά.

Πως θα το χρησιμοποιήσετε;

Μπορεί να χρησιμοποιηθεί σε οποιοδήποτε γλυκό, αντικαθιστώντας τη ζάχαρη και προσφέροντας πλήθος θρεπτικών συστατικών, Επιπλέον μπορείτε να το προσθέσετε και σε άλλα υλικά δημιουργώντας γευστικούς γλυκούς συνδυασμούς όπως για παράδειγμα με το γιαούρτι.



Μπανάνα

αντικατέστησε τη Ζάχαρη



Γιατί να την επιλέξετε;

Η μπανάνα είναι ένα από τα πιο παρεξηγημένα φρούτα στην εποχή μας! Αδίκως, γιατί είναι μια από τις καλύτερες επιλογές καθώς **δεν λερώνει, δεν θέλει ιδιαίτερο καθάρισμα, μεταφέρεται εύκολα** και είναι **πολύ θρεπτική**. Η μπανάνα έχει στην συνολική μάζα της πιο πολλούς υδατάνθρακες και λιγότερο νερό, σε σχέση με τα υπόλοιπα φρούτα. Ένα φρούτο ισοδυναμεί με ½ μεγάλη μπανάνα. Πρόκειται για ένα από τα πιο γλυκά φρούτα αλλά και μία εξαιρετική πηγή πολλών βιταμινών και μετάλλων, ιδιαίτερα **καλίου, βιταμίνης Β6** και **βιταμίνης C**.

Πως θα τη χρησιμοποιήσετε;

Μπορεί να προσθέσει γλυκύτητα σε οποιοδήποτε επιδόρπιο, ενώ, μπορεί να αποτελέσει και βάση για αρκετά γλυκά όπως banana bread, banoffee κ.α. Όσο πιο ώριμη είναι η μπανάνα τόσο πιο γλυκό θα είναι το αποτέλεσμα. Έτσι, μπορείτε να αξιοποιήσετε τις μπανάνες που έχουν μαυρίσει στη φρουτιέρα σας, χωρίς να τις πετάξετε.



Πουρές Μήλου

αντικατέστησε το Βούτυρο



Ο πουρές μήλου παρασκευάζεται εύκολα. Θα χρειαστεί να καθαρίσετε και να κόψετε σε κυβάκια τα μήλα. Στη συνέχεια το βράζετε μέχρι να μαλακώσει και να γλυκίσει (10-12 λεπτά είναι αρκετά). Στη συνέχεια το σουρώνετε και το πολτοποιείτε στο μπλέντερ.

Γιατί να τον επιλέξετε;

Είναι **πλούσιος σε αντιοξειδωτικά** (και άλλα θρεπτικά συστατικά, ανάλογα με την ποικιλία των μήλων) και έχει πολύ **χαμηλότερη περιεκτικότητα σε λιπαρά**, σε σχέση με το βούτυρο.

Πως θα τον χρησιμοποιήσετε;

Αντικαθιστώντας το βούτυρο, μπορεί να προστεθεί σε πλήθος γλυκισμάτων. Μερικά μόνο από αυτά είναι, το κέικ, τα muffins, τα pancakes κ.α.



Για περισσότερες φυτικές ίνες στον πουρέ μήλου σας, προσπαθήστε να διατηρήσετε όση περισσότερη φλούδα μπορείτε.



Κρέμα καρύδας

αντικατέστησε τη Κρέμα Γάλακτος



Η “ψίχα” της καρύδας ψιλοκόβεται και σιγοβράζει μέσα σε νερό για αρκετή ώρα και έπειτα στραγγίζεται. Το υγρό που προκύπτει διαχωρίζεται και τα υπολείμματα στερεών καρύδας που υπάρχουν στην επιφάνειά του και δημιουργείται μια πολύ πλούσια κρέμα για μαγειρική και ζαχαροπλαστική χρήση.

Γιατί να την επιλέξετε;

Είναι χαμηλότερη σε λιπαρά σε σχέση με την κρέμα γάλακτος ζωικής προέλευσης, ενώ είναι πηγή **καλίου, φωσφόρου και μαγνησίου**.



Χρειάζεται, ωστόσο, προσοχή στην ποσότητα.

Πως θα τη χρησιμοποιήσετε;

Η κρέμα καρύδας μπορεί να χρησιμοποιηθεί στην μαγειρική, αλλά και στα γλυκά, όπου συμπεριφέρεται εξαιρετικά, σαν υποκατάστατο κρέμας γάλακτος. Θα προσφέρει γλυκύτητα και αρώματα.



Χουρμάδες

αντικατέστησε τη Ζάχαρη



Πρόκειται για έναν καρπό που φημίζεται για τη γλυκύτητά του και αποτελείται κατά 70% περίπου από φυσικά σάκχαρα, γεγονός που τον κάνει πλούσια πηγή ενέργειας.

Γιατί να την επιλέξετε;

Είναι πλούσιος σε **αντιοξειδωτικά**, ενώ, έχει φανεί πως **έχει καρδιοπροστατευτική δράση, οφέλη σε διάφορες μορφές καρκίνου και συμβολή στην υγεία του εντέρου και των οστών.**

Πως θα τη χρησιμοποιήσετε;

Ταιριάζει στα περισσότερα επιδόρπια που θέλετε να προσθέσετε επιπλέον γλυκύτητα. Ταυτόχρονα, μπορεί να αποτελέσει και βάση για νέα γλυκά, όπως για παράδειγμα, αν το αναμίξετε με κακάο και ξηρούς καρπούς. Δοκιμάστε το και θα με θυμηθείτε!

Για Επιδόρπιο...

Τα παραπάνω υλικά που σας πρότεινα είναι δοκιμασμένα στην καθημερινή μου επαγγελματική πρακτική τα τελευταία χρόνια 20 χρόνια στο γραφείο μου στο Παγκράτι και στις εξ'αποστάσεως συνεδρίες.

Όποιο υλικό και αν προσθέσετε στη συνταγή σας, προσπαθήστε να **μη “ξεφύγετε” και στο σύνολο των υπολοίπων** γιατί έτσι θα αυξηθούν κατά πολύ και οι θερμίδες!

Μη ξεχάσετε, να **μασήσετε αργά το επιδόρπιό σας**, ώστε να παρατείνετε την απόλαυση..

On Demand Webinar

Diaitologos

ΔΩΡΕΑΝ WEBINAR



**ΓΛΥΚΟΙ ΠΕΙΡΑΣΜΟΙ
ΠΩΣ ΝΑ ΑΝΤΙΣΤΑΘΕΙΣ**

ΠΑΡΑΚΟΛΟΥΘΗΣΕ ΤΟ



www.diaitologos.com



Βιβλιογραφία

Fooddata Central Search Results (no date) FoodData Central. Available at: <https://fdc.nal.usda.gov/fdc-app.html#/food-details/819564/nutrients> (Accessed: April 17, 2023).

Fooddata Central Search Results (no date) FoodData Central. Available at: <https://fdc.nal.usda.gov/fdc-app.html#/food-details/170273/nutrients> (Accessed: April 17, 2023).

Di Mattia CD, Sacchetti G, Mastrocola D, Serafini M. From Cocoa to Chocolate: The Impact of Processing on In Vitro Antioxidant Activity and the Effects of Chocolate on Antioxidant Markers In Vivo. *Front Immunol.* 2017 Sep 29;8:1207. doi: 10.3389/fimmu.2017.01207. PMID: 29033932; PMCID: PMC5626833.

Deswal, A., Deora, N.S. & Mishra, H.N. Optimization of Enzymatic Production Process of Oat Milk Using Response Surface Methodology. *Food Bioprocess Technol* 7, 610–618 (2014). <https://doi.org/10.1007/s11947-013-1144-2>

Singhal S, Baker RD, Baker SS. A Comparison of the Nutritional Value of Cow's Milk and Nondairy Beverages. *J Pediatr Gastroenterol Nutr.* 2017 May;64(5):799-805. doi: 10.1097/MPG.0000000000001380. PMID: 27540708

Fooddata Central Search Results (no date) FoodData Central. Available at: <https://fdc.nal.usda.gov/fdc-app.html#/food-details/1102653/nutrients>

Kschonsek J, Wolfram T, Stöckl A, Böhm V. Polyphenolic Compounds Analysis of Old and New Apple Cultivars and Contribution of Polyphenolic Profile to the In Vitro Antioxidant Capacity. *Antioxidants (Basel).* 2018 Jan 24;7(1):20. doi: 10.3390/antiox7010020. PMID: 29364189; PMCID: PMC5789330.

Jian Chen, Hongnan Sun, Yin Wang, Shanshan Wang, Xiaoyun Tao & Aidong Sun (2014) Stability of Apple Polyphenols as a Function of Temperature and pH, *International Journal of Food Properties*, 17:8, 1742-1749, DOI: [10.1080/10942912.2012.678531](https://doi.org/10.1080/10942912.2012.678531)

aleb H, Maddocks SE, Morris RK, Kanekanian AD. Chemical characterisation and the anti-inflammatory, anti-angiogenic and antibacterial properties of date fruit (*Phoenix dactylifera* L.). *J Ethnopharmacol.* 2016 Dec 24;194:457-468.

Mohamed Ali Al-Farsi* & Chang Yong Lee. Nutritional and Functional Properties of Dates: A Review, *Critical Reviews in Food Science and Nutrition* Vol. 48 , Iss. 10,2008

Tang ZX1, Shi LE, Aleid SM. Date fruit: chemical composition, nutritional and medicinal values, products. *J Sci Food Agric.* 2013 Aug 15;93(10):2351-61

National Nutrient Database for Standard Reference Release 28 slightly revised May, 2016.

Vaughn AR, Clark AK, Sivamani RK, Shi VY. Natural Oils for Skin-Barrier Repair: Ancient Compounds Now Backed by Modern Science. *Am J Clin Dermatol.* 2018 Feb;19(1):103-117. doi: 10.1007/s40257-017-0301-1. PMID: 28707186.

Mumme K, Stonehouse W. Effects of medium-chain triglycerides on weight loss and body composition: a meta-analysis of randomized controlled trials. *J Acad Nutr Diet.* 2015 Feb;115(2):249-263. doi: 10.1016/j.jand.2014.10.022. PMID: 25636220.

Pizzino G, Irrera N, Cucinotta M, Pallio G, Mannino F, Arcoraci V, Squadrito F, Altavilla D, Bitto A. Oxidative Stress: Harms and Benefits for Human Health. *Oxid Med Cell Longev.* 2017;2017:8416763. doi: 10.1155/2017/8416763. Epub 2017 Jul 27. PMID: 28819546; PMCID: PMC5551541.

Gbinigie O, Onakpoya I, Spencer E, McCall MacBain M, Heneghan C. Effect of oil pulling in promoting oro dental hygiene: A systematic review of randomized clinical trials. *Complement Ther Med.* 2016 Jun;26:47-54. doi: 10.1016/j.ctim.2016.02.011. Epub 2016 Feb 20. PMID: 27261981.

Kaushik V, Chogale R, Mhaskar S. Single hair fiber assessment techniques to discriminate between mineral oil and coconut oil effect on hair physical properties. *J Cosmet Dermatol.* 2021 Apr;20(4):1306-1317. doi: 10.1111/jocd.13724. Epub 2020 Nov 28. PMID: 32949101.

Verallo-Rowell VM, Katalbas SS, Pangasinan JP. Natural (Mineral, Vegetable, Coconut, Essential) Oils and Contact Dermatitis. *Curr Allergy Asthma Rep.* 2016 Jul;16(7):51. doi: 10.1007/s11882-016-0630-9. PMID: 27373890.



ΓΛΥΚΑ

ΠΩΣ ΝΑ ΤΑ ΚΑΝΕΤΕ ΠΙΟ
ΘΡΕΠΤΙΚΑ

Πάρης Παπαχρήστος



www.facebook.com



www.youtube.com



www.instagram.com

