

## Συμβουλές για περιορισμό των λιπαρών στη δίαιτά σας

### Κρέας/Πουλερικά



- > **Αφαιρείτε** το λίπος από το κρέας και την **πέτσα** από κοτόπουλα, γαλοπούλες, ορτύκια και περιστέρια **πριν** το μαγείρεμα.
- > Χρησιμοποιείτε **άπαχα** κομμάτια από κρέας (π.χ. άπαχο χοιρινό φιλέτο, μοσχάρι) και κοτόπουλο και γαλοπούλα **χωρίς πέτσα** στο μαγείρεμα.
- > **Αποφεύγετε λιπαρά κρέατα**, π.χ. σαλάμι, μορταδέλα, λουκάνικα. **Διαλέγετε άπαχες** ποικιλίες όπως ζαμπόν, στήθος γαλοπούλας και κοτόπουλου.
- > Αγοράζετε **άπαχο** κιμά κρέατος· **αποφεύγετε** τον **λιπαρό** φθηνότερο κιμά.

### Υγιεινές μέθοδοι μαγειρικής

- > Κάνετε ψητό σε σχάρα, **χωρίς να προσθέτετε λάδι**. Όταν κάνετε ψητό σε σχάρα προσθέτετε λίγο νερό στη βάση του ταψιού κατά τη διάρκεια του μαγειρέματος για να σταματάτε το στέγνωμα του κρέατος.
- > Όταν γιαχνίζετε ή βράζετε κρέας ή κοτόπουλο, **αφαιρείτε** όλο το ορατό λίπος **πριν** το μαγείρεμα.
- > Κάνετε μπάρμπεκιου ή ψήνετε σε σχάρα το κρέας πάνω σε σχάρα ώστε το λίπος να στάζει και να αφαιρείται. **Αποφεύγετε να τηγανίζετε** σε λάδι, χρησιμοποιείτε αντικολλητικό τηγάνι ή κατσαρόλα. **Μαρινάρετε το κρέας** σε κρασί, χυμό λεμονιού, ντομάτες, αρωματικά βότανα, σκόρδο και μπαχαρικά αντί να χρησιμοποιείτε λάδι.
- > Όταν φτιάχνετε ζωμό για σούπες, βράζετε το κρέας ή το κοτόπουλο ενωρίτερα εκείνη την ημέρα, τοποθετείτε το ζωμό στο ψυγείο και αφήνετέ τον να κρυώσει. **Αφαιρείτε το λίπος** από την επιφάνεια και χρησιμοποιείτε τον υπόλοιπο ζωμό για τη σούπα.
- > **Τρώτε περισσότερο ψάρι**. Ψήνετε σε σχάρα, βράζετε, ψήνετε στον ατμό ή στο φούρνο ψάρι σε αλουμινοχαρτο, προσθέτετε χυμό λεμονιού, ντομάτα και αρωματικά βότανα για γεύση. **Αποφεύγετε να τηγανίζετε** σε λάδι. Διαλέγετε κονσερβοποιημένο ψάρι (τόνο, σαρδέλες, αντζούγιες) σε αλατόνερο ή νερό. Αν το κονσερβοποιημένο ψάρι είναι σε λάδι στραγγίζετε όλο το λάδι πριν να το φάτε.
- > **Ψήνετε σε ατμό, σε φούρνο μικροκυμάτων ή βράζετε** τα λαχανικά, αποφεύγετε να προσθέτετε λάδι μετά. Όταν ψήνετε λαχανικά σε φούρνο βάζετέ τα σε ξεχωριστό ταψί και αλείφετέ τα με λίγο λάδι. **Αποφεύγετε να τηγανίζετε** λαχανικά σε λάδι.

## Λιπαρά

- > **Μειώνετε** την ποσότητα λαδιού και μαργαρίνης στο μαγείρεμα, στο ψήσιμο στο φούρνο, σε σαλάτες, λαχανικά και στο ψωμί. Χρησιμοποιείτε περισσότερα αρωματικά βότανα, χυμό λεμονιού και ξύδι σε σαλάτες και λαχανικά.
- > **Όλα τα λάδια** (π.χ. ελαιόλαδο, κανόλα) είναι **υψηλής περιεκτικότητας σε λιπαρά** και θερμίδες. Πάρα πολύ λάδι στο διαιτολόγιό σας μπορεί να συμβάλει σε αύξηση βάρους. Στοχεύετε για όχι περισσότερες από 2-3 κουταλιές της σούπας λάδι μέσα σε μια μέρα.
- > Οι ελιές παράγουν ελαιόλαδο και επομένως σε ποσότητες είναι υψηλής περιεκτικότητας σε **Περιορίζετε** τις ελιές σε 8-10 κάθε μέρα.
- > **Περιορίζετε** τους ξηρούς καρπούς (π.χ. αμύγδαλα, καρύδια, φυστίκια) γιατί είναι όλοι υψηλής περιεκτικότητας σε λιπαρά. Δοκιμάστε ξηρά ρεβύθια αντί των ξηρών καρπών.



μεγάλες λιπαρά.



## Γαλακτοκομικά προϊόντα

- > Χρησιμοποιείτε γάλα, γιαούρτι, τυρί και παγωτό **χαμηλής περιεκτικότητας σε λιπαρά**.
- > **Περιορίζετε** τα ευρωπαϊκά τυριά σε ένα μικρό κομμάτι μία ή δύο φορές την εβδομάδα γιατί είναι υψηλής περιεκτικότητας σε λιπαρά. **Δοκιμάζετε μυζήθρα**, είναι χαμηλής περιεκτικότητας σε λιπαρά. Όταν προσθέτετε τυρί (π.χ. Παρμεζάνα) σε μακαρόνια περιορίζετε το σε 1 κουταλιά της σούπας.
- > **Αποφεύγετε τις κρεμώδεις** σάλτσες στα μακαρόνια, διαλέγετε ποικιλίες με βάση ντομάτα.



## Αυξάνετε τις φυτικές ίνες

- > Προσθέτετε λαχανικά και όσπρια σε σούπες και φαγητά κατσαρόλας και **χρησιμοποιείτε λιγότερο κρέας**.
- > **Περιορίζετε το ψωμί** σε 1-2 φέτες με το γεύμα σας και διαλέγετε ποικιλίες ολικής άλεσης. Αποφεύγετε το ψωμί με γεύματα με μακαρόνια ή ρύζι.



**Στοχεύετε να περιλαμβάνετε 3 τακτικά γεύματα την ημέρα, αποφεύγετε να παραλείπετε οποιαδήποτε γεύματα.**

Για περισσότερες πληροφορίες

The Diabetes Centre (To Κέντρο Διαβήτη), The Queen Elizabeth Hospital, 8 Woodville Rd, Woodville South SA 5011  
Τηλέφωνο: (08) 8222 6771

© Department of Health, Government of South Australia. All rights reserved