

## Διατροφή και υγεία

Νίκη Μπαγιώκου

### Η διατροφή των νέων

Στις μέρες μας, η διατροφή των νέων απασχολεί τους περισσότερους γονείς. Όπως όλοι γνωρίζουμε, οι διατροφολόγοι συστήνουν τη μεσογειακή διατροφή, η οποία περιλαμβάνει το λάδι σε μεγάλη ποσότητα, τα όσπρια, τα χόρτα και ελάχιστο κόκκινο κρέας. Είναι όμως αυτή η καλύτερη; Υπάρχει κάτι σε αυτή τη διατροφή που προτρέπει τους νέους να την ακολουθήσουν; Ας αναφέρουμε μερικούς λόγους.

Καταρχάς η μεσογειακή διατροφή προσφέρει ικανοποιητική ενέργεια στον ανθρώπινο οργανισμό και ως εκ τούτου οι νέοι αποκτούν περισσότερη διάθεση για άθληση και άλλες δραστηριότητες, περιορίζοντας συνακόλουθα την καθιστική ζωή. Επίσης, ενισχύει το ανοσοποιητικό σύστημα του οργανισμού και βοηθά στην καταπολέμηση ασθενειών, όπως η παχυσαρκία. Με άλλα λόγια, η μεσογειακή διατροφή είναι συνυφασμένη με την υγιεινή ζωή. Ένας τρίτος λόγος για τον οποίο οι νέοι πρέπει να καταναλώνουν μεσογειακά τρόφιμα είναι το γεγονός ότι αυτά απαιτούν ελάχιστο χρόνο για να μαγειρευτούν. Αυτό εξυπηρετεί ιδιαίτερα τους φοιτητές στο να μαγειρεύουν εύκολα και γρήγορα ένα μεσογειακό φαγητό, παρά να καταφεύγουν στο τυποποιημένο, γρήγορο και ανθυγιεινό.

Συνοψίζοντας, πιστεύω ότι η μεσογειακή διατροφή πρέπει να ακολουθείται από τους νέους, γιατί τους προσφέρει πολλά οφέλη. Αν όλοι την ακολουθούσαν, πιθανότατα να μην είχαμε και τόσα ποσοστά θνησιμότητας ή παχυσαρκίας. Ας κάνουμε λοιπόν όλοι οι έφηβοι μια προσπάθεια...



## Παραδοσιακό έδεσμα – Λαλάγγια

Το λαλάγγια ή αλλιώς οι τηγανίτες είναι παραδοσιακό έδεσμα της Λακωνίας και της Μεσσηνίας. Τα υλικά που απαιτούνται για την παρασκευή τους είναι ένα κιλό αλεύρι, ένα φλιτζάνι τσαγιού ελαιόλαδο, ένα φακελάκι ξερή μαγιά, λίγο χλιαρό νερό και λάδι για το τηγάνισμα. Μέσα σε μια κατσαρόλα βάζουμε το αλεύρι και το λάδι και ζυμώνουμε το μείγμα μέχρι να γίνει τριφτή η ζύμη. Στη συνέχεια βάζουμε αλάτι και ζυμώνουμε πάλι. Στο τέλος κόβουμε τη ζύμη σε μικρά κομμάτια και τα τηγανίζουμε.

Ιωάννης Θεοδωρόπουλος

