

» Καλοκαίρι και δίαιτα : ποιο παγωτό να διαλέξω; » από την Διαιτολόγο - Διατροφολόγο Βασιλική Νεστορή και το Diatologia.gr

Καλοκαίρι και δίαιτα : ποιο παγωτό να διαλέξω;

Το καλοκαίρι με την αύξηση της θερμοκρασίας, αναζητούμε τρόπους να δροσιστούμε. Ένα δροσερό, ευχάριστο γλύκισμα είναι και το παγωτό. Μπορούμε να φάμε παγωτά εάν είμαστε σε δίαιτα; Ποιο είδος παγωτού μπορούμε να διαλέξουμε ώστε να μην πάρουμε πολλές θερμίδες αλλά ταυτόχρονα να ευχαριστηθούμε το αγαπημένο μας γλυκό;

Το παγωτό αποτελείται κυρίως από το γάλα. Το γάλα που χρησιμοποιείται στα παγωτά μπορεί να είναι **φρέσκο πλήρες ή ημιαποβουτυρωμένο, συμπυκνωμένο (εβαπορέ), ή γάλα σε σκόνη.** Μερικές ακόμα πρώτες ύλες του παγωτού είναι **η κρέμα γάλακτος, η ζάχαρη, τα γλυκαντικά που αντικαθιστούν την ζάχαρη, τα αυγά, το βούτυρο, ακόμα και το αλκοόλ.** Επιπλέον είναι δυνατόν να προστεθούν στο παγωτό κομμάτια σοκολάτας, ξηροί καρποί, **φρούτα, σιρόπι** ή διάφορες χρωστικές ουσίες-σταθεροποιητές ή βελτιωτικά γεύσης, που έχουν ως αποτέλεσμα τη βελτίωση της εμφάνισης αλλά και της γεύσης του παγωτού.



Θρεπτική αξία του παγωτού

Το παγωτό δεν είναι ένα «άχρηστο» γλυκό. Περιλαμβάνει πρωτεΐνες υψηλής βιολογικής αξίας λόγω του γάλακτος που περιέχει, ασβέστιο σε υψηλή βιοδιαθεσιμότητα, απλούς υδατάνθρακες εκ των οποίων κυρίως την ζάχαρη, λιπαρά, φώσφορο και βιταμίνες A, B₁, B₂, B₁₂ και D.

Το παγωτό καλύπτει το :

- **5%-10% των ημερήσιων αναγκών του ανθρώπινου οργανισμού σε ενέργεια** (100-250 θερμίδες ανά 100 γραμμάρια παγωτού),
- **το 10% των ημερήσιων αναγκών μας σε υδατάνθρακες** (20-25 γραμμάρια ανά 100 γραμμάρια παγωτού),
- **το 5%-10% των ημερήσιων αναγκών μας σε πρωτεΐνες,**
- **10%-15% των αναγκών μας σε λίπη,**
- **35%-40% των ημερήσιων αναγκών μας σε φώσφορο και ασβέστιο,**
- **10%-15% των ημερήσιων αναγκών μας σε βιταμίνη A,**
- **20% των ημερήσιων αναγκών μας σε βιταμίνη B12.**

Παγωτό και θερμίδες



Παγωτό και θερμίδες

Η θερμιδική αξία των πιο συνηθισμένων παγωτών είναι (για μία συνηθισμένη μπάλα παγωτού 100 γραμμαρίων ή για ένα μικρό ξυλάκι ή πυραυλάκι ή μικρό κυπελλάκι ή 2 μέτρια παγωτίνια):

- Γρανίτα : 100-120 θερμίδες
- Το σκέτο παγωτό γιαούρτι (χωρίς γαρνιτούρες) : 100-120 θερμίδες
- Το παγωτό 0% : 125-130 θερμίδες
- Παγωτό με διάφορες γεύσεις φρούτων: 130-150 θερμίδες
- Παγωτό βανίλια – χωνάκι : 150-180 θερμίδες
- Παγωτό βανίλια : 180-200 θερμίδες

- Παγωτό παρφέ : 220-250 θερμίδες
- Παγωτό σοκολάτας με κομμάτια σοκολάτας : 250-300 θερμίδες



Μερικές χρήσιμες συμβουλές :

- Μπορείτε να καταναλώσετε το παγωτό **αντί για οποιοδήποτε άλλο γλυκό, 3-4 φορές την εβδομάδα.**
- Εάν είστε σε δίαιτα, διαλέξτε την γρανίτα ή το παγωτό γιαούρτι ή οποιοδήποτε παγωτό **χωρίς πολλά επιπλέον συστατικά και γαρνιτούρες.**
- **ΠΡΟΣΟΧΗ :** Το παγωτό 0% αναφέρεται συνήθως στην ζάχαρη (τα παγωτά αυτά περιέχουν γλυκαντικά όπως η ασπαρτάμη αντί για ζάχαρη), το 0% όμως δεν αναφέρεται όμως στο λίπος. Τα παγωτά αυτά έχουν πολλά λιπαρά και άρα πολλές θερμίδες, εκτός αν γράφουν 0% ζάχαρη και 0% λιπαρά!
- Εάν σας αρέσει να καταπιάνεστε με την ζαχαροπλαστική, είναι προτιμότερο να φτιάξετε τα δικά σας παγωτά, αλλά καταναλώστε τα με μέτρο. **Επειδή είναι σπιτικά δεν σημαίνει ότι δεν έχουν θερμίδες!**
- **Μην καταναλώνετε τα παγωτά αμέσως μετά το γεύμα σας.** Περιμένετε να χωνέψετε και μετά δώστε στον οργανισμό σας αυτές τις έξτρα θερμίδες.
- **Το παγωτό αλλά και οποιοδήποτε άλλο γλυκό, δεν μπορεί να αντικαθιστά το γεύμα.** Μια ισορροπημένη διατροφή που θα περιλαμβάνει και γλυκό-παγωτό, είναι καταλληλότερη για σωστή [διατροφή](#) και [δίαιτα](#).
- **Φάτε παγωτό χωρίς ενοχές.** Εάν δεν κάνετε υπερβολές, δεν έχετε λόγο να ανησυχείτε!

<http://www.diaitologia.gr/category/nea-trofima/>