2 Αυγούστου 2013

10 διατροφικές επιλογές… όχι πάντα υγιεινές

Αποκαλύπτουμε την απροσδόκητα ανθυγιεινή φύση μερικών επιλογών μας, καθώς και κάποιες καλές εναλλακτικές.

Σαλάτες, muffins από πίτουρο, φαγητά χωρίς λιπαρά – είναι καλά για την υγεία μας, σωστά; Όχι πάντα. Αποκαλύπτουμε την απροσδόκητα ανθυγιεινή φύση μερικών επιλογών μας, καθώς και κάποιες καλές εναλλακτικές.

Πολύσπορο και σιταρένιο ψωμί

Όλοι αυτοί οι επιθετικοί προσδιορισμοί πίσω από τη λέξη «ψωμί» δίνουν μια αίσθηση υγείας, μπορεί ωστόσο η «απάτη» να βρίσκεται στο πόσο πραγματικά «ολικής άλεσης» είναι.

Πολλοί από τους συγκεκριμένους άρτους παράγονται με «ραφιναρισμένα» σιτηρά, πράγμα που σημαίνει ότι εσείς σαν καταναλωτής δε λαμβάνετε το σύνολο της διατροφικής αξίας ολόκληρου του αλεσμένου σπόρου. Πώς μπορείτε να είστε σίγουροι; Να διαβάζετε καλά τις ετικέτες. Αν το πρώτο αλεύρι–συστατικό στη λίστα είναι εξευγενισμένο (συνήθως θα ονομάζεται «λευκασμένο» ή «αλεύκαστο εμπλουτισμένο αλεύρι σίτου»), τότε αυτό που τρώτε δεν είναι 100% ολικής άλεσης.

Έτοιμες σαλάτες

Μην κάνετε τη λάθος υπόθεση ότι κάθε τι που έχει τη λέξη «σαλάτα» μέσα του είναι -σώνει και καλά- υγιεινό. Οι έτοιμες σαλάτες με τόνο, κοτόπουλο, καθώς και

οι σαλάτες με γαρίδες, είναι πολλές φορές γεμάτες λιπαρά και θερμίδες, έντεχνα κρυμμένα, εξαιτίας της μαγιονέζας που περιέχουν. Αν και τα πάντα έχουν να κάνουν τόσο με το μέγεθος όσο και με τα συστατικά μιας μερίδας, ένα «παραγεμισμένο» σάντουιτς με τόνο μπορεί να περιέχει μέχρι και 700 θερμίδες και 40 γραμμάρια λίπους. Αν παραγγέλνετε έξω, ζητήστε σαλάτα με μαγιονέζα χαμηλών λιπαρών και κρατήστε την ποσότητα που θα φάτε σε λογικά πλαίσια. Ακόμα καλύτερα, όπου έχετε τη δυνατότητα, να προτιμάτε τις αμιγώς δικές σας σαλατο-εμπνεύσεις.

Μπάρες για «ενέργεια»

Οι συγκεκριμένες μπάρες είναι το καλύτερο snack πριν τη σωματική άσκηση, σωστά; Όχι πάντα. Πολλές ενεργειακές μπάρες είναι γεμάτες με σιρόπι καλαμποκιού υψηλής περιεκτικότητας σε φρουκτόζη, επιπλέον ζάχαρη και κορεσμένα λιπαρά. Επιπλέον, ορισμένες μπάρες (εδικά κάποιες ποικιλίες τους που αντικαθιστούν σε στοιχεία ένα πλήρες γεύμα) περιέχουν 350 θερμίδες έκαστη – κι όλα αυτά σε μέγεθος ελάχιστα μεγαλύτερο από αυτό που θεωρείται «μέγεθος σνακ» από τους περισσότερους. Δεν είναι κακή ιδέα να αναζητά κανείς «καύσιμο» με υψηλής ποιότητας υδατάνθρακες και πρωτεΐνες πριν από μία αρκετά κοπιαστική άσκηση ή πεζοπορία. Κάντε τη σοφή επιλογή: ένα τέταρτο της κούπας μείγμα ιχνοστοιχείων, ή 40 γρ. τυρί με χαμηλά λιπαρά και τρία με τέσσερα μικρά κρακεράκια ολικής αλέσεως. Ή -και πάλι- προσπαθήστε να φτιάξετε τις δικές σας μπάρες…

Φυστικοβούτυρο με χαμηλά λιπαρά

Το φυστικοβούτυρο χαμηλών λιπαρών δεν είναι απαραίτητα μια πιο υγιεινή εκδοχή απ’ ό,τι το κλασικό του αδερφάκι. Τόσο το κλασικό όσο και το χαμηλών λιπαρών φυστικοβούτυρο περιέχουν περίπου τις ίδιες θερμίδες, εκείνο μάλιστα με τα χαμηλά λιπαρά έχει και περισσότερη ζάχαρη. Και πάλι όμως, λίγα λιπαρά λιγότερα δεν είναι μια καλή επιλογή; Όχι στη συγκεκριμένη περίπτωση. Το «κανονικό» φυστικοβούτυρο είναι φυσική πηγή των «καλών» μονοακόρεστων λιπαρών. Καλό είναι να ψάχνετε λοιπόν για φυστικοβούτυρο που στη λίστα των συστατικών του να μην εμπεριέχονται επιπρόσθετα έλαια. Ακόμα καλύτερα, «ξετρυπώστε» κάποιο μαγαζί που να φτιάχνει το δικό του αυθεντικό φυστικοβούτυρο, ή ακόμα ετοιμάστε το δικό σας κατ’ οίκον.

Κεκάκια (muffins) πίτουρου

Τα περισσότερα κεκάκια πίτουρου, απ’ αυτά που πωλούνται σε μικρομάγαζα με προϊόντα άρτου και σε καφέ, φτιάχνονται γενικά με αγνά υλικά. Το πρόβλημα

βρίσκεται στις αναλογίες. Πολλά από τα σημερινά muffins, είναι εντυπωσιακά μεγάλα και πλούσια σε θερμίδες: 350 θερμίδες το «τεμάχιο», χώρια τα βούτυρα και τις μαρμελάδες που πιθανότατα προστίθενται για γευστική απογείωση… Ένα κεκάκι περιέχει 600mg νάτριο, δηλαδή το 1/3 της υψηλότερης επιτρεπόμενης ποσότητας του συγκεκριμένου στοιχείου σε μια ημέρα για τον ανθρώπινο οργανισμό. Ακόμη και ένα υγιεινό φαγητό, όταν του γίνεται υπερκατανάλωση, δε μπορεί πια να είναι τόσο υγιεινό…

Smoothies

Γενικά, αυτοί οι συμπυκνωμένοι, συμπαγείς χυμοί, είναι πολύ υγιεινοί. Οι περισσότεροι αποτελούν τη μίξη φρέσκων φρούτων και γάλακτος χαμηλών λιπαρών. Αλλά οι έτοιμοι, σε δυσανάλογα μεγάλες συσκευασίες (η μικρή πολλές φορές είναι κάτι λιγότερο από 500 γρ.), μαζί με την πρόσθετη ζάχαρη ή το παγωτό, μπορούν να εκτινάξουν το δείκτη των θερμίδων στα ύψη. Φυσικά, ένα smoothie δεν είναι καθόλου κακό για ανάταση μετά από εντατική άσκηση. Απλά, προτιμήστε να το φτιάχνετε μόνοι.

Συσκευασμένη γαλοπούλα

Η γαλοπούλα είναι μια εξαιρετική πηγή άπαχης πρωτεΐνης και μια πολύ καλή επιλογή για γρήγορο γεύμα ή δείπνο, αλλά συχνά, η γαλοπούλα που πουλιέται μαζικά και έτοιμη – ψημένη στο εμπόριο, είναι γεμάτη νάτριο. Γενικά λοιπόν, πρέπει να προσέχετε τις ποσότητες νατρίου στη γαλοπούλα ή να επιλέγετε να την αγοράζετε φρέσκια και όχι μαγειρεμένη. Αν δεν έχετε το χρόνο ή τη δυνατότητα για κάτι τέτοιο, τουλάχιστον επιμείνετε σε μερίδες με λιγότερα από 350 mg ανά 60 γραμμάρια.

Φαγητά με σήμανση «0% λιπαρά»

Μηδέν λιπαρά, δεν σημαίνει μηδέν θερμίδες. Η μη ύπαρξη λιπαρών δεν μετατρέπει αυτόματα ένα έδεσμα σε υγιεινή τροφή. Φυσικά, υπάρχουν πάμπολλα, πολύ υγιεινά φαγητά με 0% λιπαρά (π.χ. τα περισσότερα φρούτα και λαχανικά), αλλά στα συσκευασμένα ρίχνετε πάντα μια ματιά στις ετικέτες, για να έχετε μια εικόνα του τι τρώτε. Θερμίδες, νάτριο, ίνες, βιταμίνες και μεταλλικά ιχνοστοιχεία είναι παράγοντες που πρέπει να αναλογιστείτε, πέρα από τα λιπαρά, στην επιλογή τροφής.

Πατάτες φούρνου εστιατορίου

Σίγουρα, μια απλή ψητή πατάτα στη φυσική της μορφή (χωρίς toppings δηλαδή) είναι ένα ιδιαιτέρως υγιεινό φαγητό. Πολλή βιταμίνη C, κάλιο και ίνες. Και όλα

αυτά μόνο με 160 θερμίδες! Πολλά εστιατόρια όμως αντιλαμβάνονται την ψητή πατάτα «με φουλ έξτρα», κοινώς με βούτυρο, κρέμα γάλακτος, τυρί, κομματάκια μπέικον, και άλλα καλούδια που μπορεί να προσθέτουν μέχρι και 600 θερμίδες και 20 γρ. λίπος. Ζητήστε την πατάτα σκέτη και τα συμπληρωματικά να βρίσκονται δίπλα, ώστε να έχετε τον έλεγχο…

Sports Drinks

Αν κάνετε δουλειές που δεν απαιτούν πολύ μεγάλη κατανάλωση ενέργειας, αφήστε κατά μέρος τα (συνήθως χρωματιστά) sports drinks. Όντως εμπεριέχουν σημαντικούς ηλεκτρολύτες (όπως το κάλιο και το νάτριο) που είναι απαραίτητοι για εντατικά ασκούμενους και για κοπιώδεις καταστάσεις, αλλά δε χρειάζονται αν δεν πρόκειται να «ξεθεωθείτε». Μέχρι και 125 θερμίδες το μπουκάλι μπορεί να σας «κοστίσουν», γι’ αυτό αφήστε το αγνό νεράκι να σας ενυδατώσει και να σας ξεδιψάσει, χωρίς περαιτέρω σκοτούρες.

Πηγή: clickatlife.gr