25 Οκτωβρίου 2013

Διατροφικοί μύθοι που ακόμη πιστεύουμε ότι ισχύουν

/ Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός



Κάνουν οι υδατάνθρακες κακό; Μήπως το κοτόπουλο πρέπει να μαγειρεύεται χωρίς πέτσα; Η πορτοκαλάδα διώχνει το κρυολόγημα; Οι μύθοι γύρω από το φαγητό είναι πολλοί και οι περισσότεροι, αν και έχουν επικρατήσει, δεν ισχύουν. Αφήστε λοιπόν στην άκρη τις παλιές αντιλήψεις και ας δούμε τα τρέχοντα διατροφικά γεγονότα ως έχουν.

Το φαγητό αποτελεί μέρος της καθημερινότητάς μας και ως εκ τούτου, όπως πολλά άλλα στη ζωή, έχει αποκτήσει τους δικούς του μύθους, που όμως δεν ισχύουν. Πολλές καθιερωμένες απόψεις ετών γύρω από τη διατροφή, καταρρίπτονται από επιστημονικές μελέτες και αξίζει να δούμε τις σημαντικότερες από αυτές.

Μύθος: Η βιταμίνη C μπορεί να αποτρέψει το κρυολόγημα

Τι ισχύει: Έρευνες έχουν δείξει ότι η βιταμίνη C δεν αποκρούει τα κρυολογήματα, εκτός αν μιλάμε για μαραθωνοδρόμους και στρατιώτες σε παγωμένες περιοχές, οι οποίοι εκτίθενται σε δριμύ ψύχος. Διαφορετικά, το να τρώει κανείς πολλά εσπεριδοειδή απλώς απαλύνει ελαφρά την ένταση των συμπτωμάτων.

Μύθος: Τρώγοντας σέλερι «καίτε» περισσότερες θερμίδες απ' όσες προσλαμβάνετε.

Τι ισχύει: Είναι ένας μύθος ότι το σέλερι έχει «αρνητικές» θερμίδες. Βέβαια με

λιγότερες από 10 θερμίδες ανά μερίδα, είναι μια καλή αρχή για να χάσετε βάρος.

Μύθος: Τα όσπρια πρέπει να τρώγονται μαζί με σιτηρά, για την πρόσληψη «πλήρους» πρωτεΐνης

Τι ισχύει: Καταναλώστε ένα μίγμα αμινοξέων μέσα στη μέρα και θα έχετε τη σωστή διατροφή που χρειάζεστε. Τα φασόλια και τα όσπρια είναι πάντως θρεπτικές υπερτροφές, με υψηλή περιεκτικότητα σε πρωτεΐνες, φυτικές ίνες, βιταμίνες της ομάδας Β, σίδηρο, κάλιο και άλλα μέταλλα, ενώ παράλληλα είναι χαμηλά σε λιπαρά.

Μύθος: Τα ωμά καρότα είναι πιο θρεπτικά από τα μαγειρεμένα

Τι ισχύει: Το μαγείρεμα στην πραγματικότητα αυξάνει τη θρεπτική αξία των καρότων! Ο λόγος είναι ότι η διαδικασία του μαγειρέματος διασπά τα σκληρά κυτταρικά τοιχώματα που περιβάλλουν τη βήτα-καροτίνη.

Μύθος: Για την ελαχιστοποίηση λίπους και θερμίδων, να αφαιρείτε πάντα την πέτσα πριν μαγειρέψετε το κοτόπουλο

Τι ισχύει: Το ψήσιμο των πουλερικών με την πέτσα άθικτη, βοηθά στη διατήρηση των φυσικών χυμών του. Μαγειρέψτε λοιπόν το κοτόπουλο με την πέτσα και στη συνέχεια αφαιρέστε την πριν το σερβίρισμα.

Μύθος: Αποφύγετε τα αυγά λόγω της υψηλής χοληστερόλης τους

Τι ισχύει: Τα αυγά έχουν αποκτήσει μια αβάσιμα κακή φήμη. Οι τελευταίες έρευνες δείχνουν ότι στην πραγματικότητα δε συμβάλλον στην υψηλή χοληστερόλη. Στην πραγματικότητα τα αυγά είναι μια ανέξοδη πηγή πολλών θρεπτικών συστατικών, συμπεριλαμβανομένων του ψευδαργύρου και του σιδήρου, των αντιοξειδωτικών λουτεΐνη και ζεαξανθίνη, βιταμίνης D και χολίνης, ενός χημικού που ενισχύει τον εγκέφαλο. Κρατήστε τη χοληστερόλη υπό έλεγχο, με τον περιορισμό κορεσμένου λίπους στη διατροφή σας.

Μύθος: Όσο λιγότεροι υδατάνθρακες, τόσο το καλύτερο για την υγεία

Τι ισχύει: Το να επιλέγουμε τους πιο υγιεινούς υδατάνθρακες, κυρίως δημητριακά ολικής αλέσεως, είναι πιο σημαντικό για την υγεία μας. Μελέτες δείχνουν ότι οι γυναίκες και οι άνδρες που τρώνε δημητριακά ολικής αλέσεως εκδηλώνουν έως 30% λιγότερες καρδιακές παθήσεις. Επίσης, όσοι τρώνε περισσότερες μερίδες, έχουν χαμηλότερο σωματικό βάρος.

Μύθος: Οι ξηροί καρποί κάνουν όσο κακό και το πρόχειρο φαγητό

Τι ισχύει: Οι ξηροί καρποί είναι εξαιρετικές πηγές πρωτεΐνης και άλλων θρεπτικών συστατικών, όσο βέβαια τους καταναλώνουμε με μέτρο. Ερευνητές διαπίστωσαν ότι γυναίκες που έτρωγαν μια χούφτα ξηρών καρπών περίπου πέντε φορές την εβδομάδα, είχαν 20% λιγότερες πιθανότητες να αναπτύξουν διαβήτη τύπου 2, από εκείνες που δεν έτρωγαν ξηρούς καρπούς πολύ συχνά. Επιπλέον, η τακτική κατανάλωση ξηρών καρπών προστατεύει από καρδιοπάθειες.

Μύθος: Τα ανθρακούχα ποτά κάνουν κακό

Τι ισχύει: Το ανθρακούχο νερό χωρίς νάτριο με μια φέτα λεμόνι ή λάιμ, καταπολεμά τη δίψα χωρίς να βλάπτει την υγεία μας. Τα ανθρακούχα αναψυκτικά από την άλλη, συμβάλλουν στην αύξηση του σωματικού βάρους, προβλημάτων στα δόντια, στην υψηλή αρτηριακή πίεση και σε πολλά άλλα προβλήματα.

Μύθος: Τα άτομα με διαβήτη πρέπει να μην τρώνε ποτέ γλυκά

Τι ισχύει: Όσο τηρείται το μέτρο, μια γλυκιά απόλαυση περιστασιακά δεν είναι κακό. Το κλειδί για τη διατήρηση υγιών επιπέδων γλυκόζης στο αίμα είναι η εξισορρόπηση γευμάτων και σνακ για την παροχή ενός μίγματος υδατανθράκων, λιπών και πρωτεϊνών.

Μύθος: Τα πικάντικα φαγητά δημιουργούν έλκος

Τι ισχύει: Τα μπαχαρικά δεν προκαλούν έλκη. Γνωρίζουμε ότι το μικρόβιο του ελικοβακτηριδίου του πυλωρού προκαλεί σχεδόν όλα τα έλκη, εκτός από αυτά που προκαλούνται από ορισμένα φάρμακα όπως η ασπιρίνη. Αυτό που μπορούν να κάνουν τα μπαχαρικά είναι να επιδεινώσουν ένα ευερέθιστο έντερο, κάτι το οποίο οι άνθρωποι μπερδεύουν με το έλκος.

Μύθος: Να τρώτε όταν είστε κρυωμένοι και να μένετε νηστικοί όταν έχετε πυρετό

Τι ισχύει: Δεν υπάρχει λόγος να περιορίσετε το φαγητό όταν είστε εμπύρετοι. Ενώ μπορεί να έχετε μειωμένη όρεξη, θα πρέπει να τρώτε όσο μπορείτε να ανεχθείτε. Στην πραγματικότητα, όταν είστε άρρωστοι, οι διατροφικές σας ανάγκες αυξάνονται, καθώς ο μεταβολικός ρυθμός σας ανεβαίνει.

Μύθος: Τρόφιμα χωρίς λιπαρά ή χαμηλής περιεκτικότητας σε λιπαρά, είναι πάντα καλύτερα από αυτά που είναι πλήρη σε λιπαρά

Τι ισχύει: Όταν πρόκειται για το κρέας και μερικά γαλακτοκομικά προϊόντα, είναι

γενικά αλήθεια ότι όσο λιγότερο λίπος, τόσο το καλύτερο. Αυτό όμως δεν ισχύει και για τα συσκευασμένα, επεξεργασμένα τρόφιμα. Όταν οι κατασκευαστές αφαιρούν ένα συγκεκριμένο συστατικό (λίπος) από μια συγκεκριμένη τροφή (π.χ. μπισκότα), πρέπει να αντισταθμίσουν τη γεύση προσθέτοντας άλλα, όχι και τόσο υγιεινά συστατικά (π.χ. ζάχαρη). Οι εταιρείες πειραματίζονται συνεχώς με την αναλογία ζάχαρης, λιπαρών, αλατιού και άλλων συστατικών σε τέτοια τρόφιμα. Οι περισσότεροι ειδικοί διατροφολόγοι πιστεύουν ότι είναι καλύτερο να αποφεύγουμε τα τρόφιμα χωρίς λιπαρά και να επιλέγουμε εκείνα που είναι πλήρη σε υγιεινά λίπη όπως τα καρύδια.

Μύθος: Τα κατεψυγμένα και κονσερβοποιημένα φρούτα και λαχανικά, είναι λιγότερο θρεπτικά από τα φρέσκα

Τι ισχύει: Τα φρέσκα φρούτα και λαχανικά είναι πιο θρεπτικά από τα κατεψυγμένα και τα κονσερβοποιημένα. Ωστόσο τα τρόφιμα που βρίσκετε φρέσκα, έχουν κάνει ένα μακρύ ταξίδι μέχρι το ράφι του μανάβικου και συχνά περνούν μέρες ή ακόμη και εβδομάδες κατά τη μεταφορά τους από τη φάρμα ή τον οπωρώνα. Κατά τη διάρκεια της μεταφοράς και αποθήκευσής τους, φυσικά ένζυμα απελευθερώνονται και άρα και ορισμένες από τις θρεπτικές τους ουσίες. Αντίθετα, μεταποιητές τροφίμων παγώνουν τα φρέσκα προϊόντα και διατηρούν πολλές από τις βιταμίνες και τα ανόργανα άλατα που περιέχουν.

Πηγή:clickatlife.gr