

## 7 τρόφιμα που δεν θα έτρωγαν οι ειδικοί

/ Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός



Ποια τρόφιμα δεν θα επέλεγαν οι ειδικοί επειδή είναι επιβαρυνμένα με τοξικά, χημικά ή πρόσθετα που μπορεί να είναι επικίνδυνα για την υγεία μας μακροπρόθεσμα;

Εκ πρώτης όψεως μπορεί να μας φαίνονται ακίνδυνα, πιθανώς και υγιεινά, ή ακόμα και απαραίτητα για να συμπεριλαμβάνονται στο διαιτολόγιο, το δικό μας ή/και των παιδιών μας. Αν όμως διερευνήσουμε λίγο καλύτερα τα εν λόγω τρόφιμα, αν για παράδειγμα ζητήσουμε τη γνώμη των ειδικών, ίσως προβληματιστούμε για το πόσο τελικά υγιεινά είναι. Έτσι, αν ρωτούσαμε τους επιστήμονες: «Ποια τρόφιμα θα αποφεύγατε;», θα μπορούσαμε να φτιάξουμε μια λίστα με τρόφιμα που δεν είναι, βέβαια, απαγορευμένα, αλλά είναι σκόπιμο να τα καταναλώνουμε υπό συγκεκριμένες προϋποθέσεις. Ο στόχος είναι να μάθουμε να κάνουμε καλύτερες, πιο ασφαλείς και πιο υγιεινές επιλογές. Δεν πρέπει να ξεχνάμε, ωστόσο, ότι ακόμα και αν καταναλώνουμε 1 ή 2 φορές τον μήνα κάποιο τέτοιο τρόφιμο, είναι απίθανο να μας δημιουργήσει σοβαρό πρόβλημα μακροπρόθεσμα. Κάτι τέτοιο μπορεί να προκαλέσει η συχνή κατανάλωσή του και κυρίως όταν ανήκουμε στις ομάδες υψηλού κινδύνου, είμαστε για παράδειγμα παιδιά, έφηβοι, γυναίκες στην

αναπαραγωγική ηλικία, εγκυμονούσες ή θηλάζουσες.

## 1. Ο ενδοκρινολόγος:

«Ντοματοχυμό ή ντοματάκια από κονσέρβα»

Το πρόβλημα: Η εσωτερική επίστρωση στις κονσέρβες (όπως και σε πολλά πλαστικά δοχεία) περιέχει διφαινόλη-Α, μία ουσία που μιμείται τη δράση των οιστρογόνων και έχει ενοχοποιηθεί -βάσει ερευνών- για προβλήματα στο ήπαρ και το ανοσοποιητικό, καρκίνο του προστάτη και του μαστού, υπογονιμότητα, καρδιαγγειακά προβλήματα, σακχαρώδη διαβήτη και παχυσαρκία. Δυστυχώς, η οξύτητα της ντομάτας συντελεί στη «μετανάστευση» της διφαινόλης από την κονσέρβα στο περιεχόμενό της (τον ντοματοχυμό, τον ντοματοπελτέ, τα ντοματάκια κ.λπ.) με αποτέλεσμα να την καταναλώνουμε και μάλιστα σε μεγάλες ποσότητες κάθε φορά που επιλέγουμε να φάμε ντομάτα από κονσέρβα. Όσο πιο νέοι είμαστε (π.χ. γυναίκες σε αναπαραγωγική ηλικία) τόσο πιο επιβαρυντική για την υγεία μας καθίσταται η διφαινόλη (μεγαλύτερο πρόβλημα αντιμετωπίζουν επίσης και τα άτομα που ανήκουν σε κάποια ειδική ομάδα, όπως π.χ. οι εγκυμονούσες και τα παιδιά). Επίσης, θα πρέπει να σημειώσουμε εδώ ότι δεν είναι μόνο η ντομάτα που αποκτά αυξημένο τοξικό φορτίο όταν συντηρείται σε κονσέρβα, αλλά και τα υπόλοιπα τρόφιμα, κυρίως όταν είναι λιπαρά ή όξινα.

Η λύση: Επιλέγουμε ντομάτες και ντοματοχυμό σε χάρτινες ή ακόμα καλύτερα σε γυάλινες συσκευασίες, αφού το γυαλί είναι σταθερό υλικό και δεν υπάρχει κίνδυνος να μεταναστεύσουν από αυτό ουσίες στο περιεχόμενό τους. Ας μην ξεχνάμε βέβαια ότι μπορούμε πάντα να επιλέγουμε φρέσκες ντομάτες, κατά προτίμηση βιολογικές, ώστε να είναι όσο πιο ασφαλείς για την υγεία μας γίνεται.

## 2. Ο βιοτεχνολόγος:

«Σόγια»

Το πρόβλημα: Τα γενετικά τροποποιημένα τρόφιμα προκαλούν ανησυχία στους ειδικούς ακριβώς επειδή το DNA τους έχει υποστεί μεταβολή, αλλά και επειδή δεν μπορούμε να είμαστε σίγουροι για την ασφάλειά τους, λόγω του ότι δεν έχουν χρησιμοποιηθεί τόσο πολλά χρόνια ώστε να έχουν μελετηθεί πλήρως. Όπως είναι ευρέως γνωστό, τουλάχιστον το 90% της σόγιας που καλλιεργείται και κυκλοφορεί στην αγορά είναι γενετικά τροποποιημένη. Αν λάβουμε υπόψη μας και το γεγονός ότι η σόγια έχει κατηγορηθεί για την πρόκληση καρκίνου και ότι μπορεί να επηρεάζει την ορμονική ισορροπία κυρίως στις γυναίκες (καθώς μιμείται τη δράση των οιστρογόνων), χρειάζεται να είμαστε προσεκτικοί στην κατανάλωσή της.

Η λύση: Αν θέλουμε να τρώμε σόγια, μπορούμε να επιλέγουμε κάποια που να είναι πιστοποιημένα βιολογική ή/και μη γενετικά τροποποιημένη. Διαφορετικά, μπορούμε να περιορίσουμε την κατανάλωσή της.

### 3. Ο εμβρυολόγος:

«Σολομό»

Το πρόβλημα: Ο σολομός, κυρίως επειδή είναι λιπαρό ψάρι και έχει την τάση να «συγκεντρώνει» ευκολότερα βαρέα μέταλλα, όπως ο υδράργυρος, ο μόλυβδος κ.ά., αλλά και άλλα τοξικά, όπως τα PCBs (πολυχλωριωμένα διφαινύλια) κ.ά., που υπάρχουν στις μεγάλες θάλασσες στις οποίες ζει. Έτσι, διεθνή κέντρα που ασχολούνται με τη διατροφή και την ασφάλεια των τροφίμων έχουν εκδώσει οδηγίες σχετικά με την κατανάλωση του σολομού, τονίζοντας ότι υπάρχει κίνδυνος τοξικότητας και επιβάρυνσης από χημικά που μπορεί να επηρεάσουν το κεντρικό νευρικό σύστημα, κυρίως των κυοφορούμενων εμβρύων και των μικρών παιδιών. Εκτός από τον σολομό, μολυσμένα με τοξικά και βαρέα μέταλλα μπορεί να είναι και άλλα πολύ μεγάλα ψάρια.

Η λύση: Να μην καταναλώνουμε μεγάλα ψάρια περισσότερες από 2 φορές την εβδομάδα, να περιορίσουμε την κατανάλωση του σολομού στη 1 φορά τον μήνα και να τον αποφεύγουμε στην εγκυμοσύνη. Επίσης, να επιλέγουμε άλλου είδους ψάρια (μικρότερα και ελληνικά, από θάλασσες που δεν είναι τόσο επιβαρυμένες) για τα παιδιά μας, αλλά και αν ανήκουμε σε ειδικές ομάδες (π.χ. εγκυμονούσες).

### 4. Ο ογκολόγος:

«Αράπικα φιστίκια»

Το πρόβλημα: Ένα σημαντικό πρόβλημα που προκαλείται στους ξηρούς καρπούς (κυρίως στα αράπικα και στα φιστίκια Αιγίνης και λιγότερο στα αμύγδαλα και τα φουντούκια) είναι η ανάπτυξη μυκοτοξινών-αφλατοξινών, που είναι καρκινογόνες ουσίες αόρατες στο γυμνό μάτι. Οι αφλατοξίνες μπορεί να εμφανιστούν είτε από τη μη σωστή καλλιέργεια είτε λόγω της κακής συντήρησης των ξηρών καρπών.

Η λύση: Καθώς η Πολιτεία φροντίζει να ελέγχει τους ξηρούς καρπούς (πριν βγουν στην αγορά ελέγχονται από το Γενικό Χημείο τους Κράτους, αλλά και όταν πωλούνται ήδη από τις νομαρχίες), αυτό που χρειάζεται είναι να είμαστε προσεκτικοί οι ξηροί καρποί που αγοράζουμε -και ιδιαίτερα τα φιστίκια- να είναι ελεγμένοι, συσκευασμένοι και όχι ανώνυμοι ή/και αγνώστου προέλευσης.

### 5. Ο γεωπόνος:

## «Μη βιολογικές πατάτες και καρότα»

Το πρόβλημα: Οι πατάτες, τα καρότα, τα παντζάρια, τα κρεμμύδια και όλα τα λαχανικά των οποίων τρώμε τους βολβούς είναι πιο επιβαρυσμένα από λιπάσματα, αλλά και από όποιες ουσίες (π.χ. τοξικά βαρέα μέταλλα και παράγωγα που δρουν ως τοξικοί ενδοκρινικοί διαταράκτες) για διάφορους λόγους υπάρχουν στο χώμα ή στον υδροφόρο ορίζοντα της περιοχής που καλλιεργούνται.

Η λύση: Επιλέγουμε βιολογικά λαχανικά, τα οποία κατά τεκμήριο καλλιεργούνται χωρίς λιπάσματα, εντομοκτόνα και χημικά. Ακόμη, όσον αφορά την προέλευση των λαχανικών, καλό είναι να επιλέγουμε περιοχές που είναι αγροτικές και δεν υπάρχει κοντά βαριά βιομηχανία, που με τα απόβλητά της θα μπορούσε να μολύνει τον υδροφόρο ορίζοντα, αλλά και το χώμα της περιοχής και κατ' επέκταση τις καλλιέργειες.

## 6. Ο φαρμακολόγος:

### «Αγελαδινό γάλα»

Το πρόβλημα: Είναι κοινό μυστικό ότι οι κτηνοτρόφοι χρησιμοποιούν ορμόνες για να αυξήσουν την παραγωγή γάλακτος από τις αγελάδες τους, καθώς και ότι τις «φορτώνουν» με αντιβιοτικά όταν αρρωσταίνουν (ή ακόμα και προληπτικά, ώστε να μην αρρωστήσουν και κινδυνέψει η παραγωγή). Όλα αυτά περνάνε στο γάλα - λιγότερο ή περισσότερο, ανάλογα με την περίπτωση- και στη συνέχεια φτάνουν στο πιάτο ή το ποτήρι μας. Το λιγότερο που παθαίνουμε είναι ότι επιβαρύνουμε τον οργανισμό μας με ορμόνες και αντιβιοτικά χωρίς να το έχουμε επιλέξει ή να είναι απαραίτητο.

Η λύση: Θηλάζουμε τα παιδιά μας, τουλάχιστον μέχρι να γίνουν 6 μηνών, όπως συστήνει η UNICEF και ο Π.Ο.Υ., και επιλέγουμε κατσικίσιο γάλα όποτε μπορούμε, ενώ όσον αφορά το αγελαδινό γάλα, προτιμάμε το βιολογικό ή κάποιο που να γνωρίζουμε ότι δεν χρησιμοποιούνται φάρμακα και ορμόνες στις αγελάδες που το παράγουν.

## 7. Ο τοξικολόγος:

### «Μη βιολογικά αυγά και κοτόπουλο»

Το πρόβλημα: Έχουμε πολλές φορές ακούσει και ανησυχήσει σχετικά με τις διοξίνες. Πρόκειται για χημικές ουσίες που παράγονται με την ανθρώπινη παρέμβαση (π.χ. με την καύση των σκουπιδιών). Συχνότερα ερχόμαστε σε επαφή μαζί τους μέσω της διατροφικής οδού και κυρίως καταναλώνοντας ζωικά προϊόντα (γάλα, κρέας, αυγά, βούτυρο) που προέρχονται από ζώα που έχουν

τραφεί με ζωτροφές που περιείχαν διοξίνες (π.χ. εξαιτίας της παράνομης ανάμειξης λιπαρών οξέων που προορίζονταν για βιομηχανική χρήση με φυτικά έλαια που θα χρησιμοποιούνταν στην παραγωγή ζωοτροφών). Οι διοξίνες, αποθηκεύονται στο λίπος και δρουν συσσωρευτικά, παρεμβαίνοντας στη λειτουργία του ενδοκρινικού συστήματος όχι μόνο του ανθρώπου που έχει εκτεθεί σε αυτές, αλλά και των απογόνων του. Θεωρείται ότι προκαλούν προβλήματα σε έμβρυα (π.χ. κρυφορχία, υποσπαδία), αλλά και ότι επηρεάζουν το ανοσοποιητικό, το ενδοκρινικό, το νευρικό και το αναπαραγωγικό σύστημα, ενώ συνδέονται και με την εμφάνιση καρκίνου του προστάτη, του μαστού, των όρχεων και του θυρεοειδούς.

Η λύση: Να προτιμάμε ζωικά προϊόντα που είναι βιολογικά, ώστε να προέρχονται από ζώα που ανατράφηκαν με επιλεγμένες ζωτροφές, ή -ακόμα καλύτερα- να επιλέγουμε αυτά για τα οποία μπορούμε προσωπικά να γνωρίζουμε με τι έχουν τραφεί και σε ποιες περιοχές έχουν μεγαλώσει τα ζώα από τα οποία προέρχονται.

Ευχαριστούμε για τη συνεργασία τον κ. Στέλιο Κολοβίρα-Τζιβανιώτη, διαιτολόγο-διατροφολόγο, MMedSci, με μετεκπαίδευση στην Ιατρική Σχολή του Πανεπιστημίου Αθηνών.

Άννα Δάλλα

Πηγή: [vita.gr](http://vita.gr)