24 Σεπτεμβρίου 2014

5 τροφές που δε σας κάνουν καλό

/ Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός



Φωτο:blog.moudaniwn.gr

Κάποιες ενδεχομένως να είναι στη λίστα με τις αγαπημένες σας, οι ειδικοί όμως συστήνουν να κάνετε την καρδιά σας… πέτρα, για να σώσετε το στομάχι σας –κι όχι μόνο.

Το καλό είναι ότι για κάθε τροφή που πρέπει να αποφεύγουμε, έχουμε αρκετές άλλες για να την αντικαταστήσουμε. Το κακό είναι ότι το απαγορευμένο πάντα ανεβαίνει αυτόματα στη λίστα με τις προτιμήσεις μας, συν του ότι συνήθως είναι και το πιο νόστιμο. Επειδή, όμως, η υγεία μας προέχει, καλό είναι κάποιες τροφές που κάνουν περισσότερο κακό παρά καλό, να αποφεύγονται.

Μπέικον: Συμφωνούμε ότι μπέργκερ ή καρμπονάρα χωρίς μπέικον θα μοιάζει σαν χωριάτικη χωρίς ντομάτα. Δεν είναι τυχαίο, άλλωστε, που σε σχετική έρευνα της Maple Leaf Foods, το 43% απάντησε ότι προτιμάει το μπέικον από το σεξ! Η αλήθεια είναι, όμως, ότι το μπέικον δεν είναι κι ό,τι καλύτερο στη διατροφή μας –στην πραγματικότητα είναι από τα χειρότερα. Μια μέση μερίδα μπέικον, δηλαδή περίπου 3 φέτες, περιέχει 465mg νατρίου, δηλαδή το 1/5 της συνιστώμενης ημερήσιας δόσης. Η ίδια μερίδα, τηγανητή, αποδίδει περίπου 300 θερμίδες και 8 γραμμάρια λίπους. Με αυτά τα δεδομένα, ίσως είναι μια καλή στιγμή να το περιορίσετε στο ελάχιστο στη διατροφή σας.
Τεχνητές γλυκαντικές ουσίες: Όπως αναφέρει η Maria Rodale συγγραφέας του Organic Manifesto, υπάρχουν αρκετά στοιχεία που αποδεικνύουν ότι οι τεχνητές γλυκαντικές ουσίες χωρίς θερμίδες, είναι το ίδιο βλαβερές για τη σιλουέτα σας, όσο και η ζάχαρη, ενώ προκαλούν και άλλα προβλήματα. Σύμφωνα με έρευνα του

Πανεπιστημίου του Τέξας, βρέθηκε ότι μετά από κατανάλωση τέτοιων ουσιών, τα ποντίκια παρουσίασαν υψηλά επίπεδα σακχάρου στο αίμα. Αν θέλετε να προσθέσετε μια γλυκιά νότα στη διατροφή σας, προτιμήστε τη μελάσα, το μέλι, τη στέβια και άλλα φυσικά γλυκαντικά.

Λευκή σοκολάτα: Η σωστή και υγιεινή σοκολάτα είναι αυτή που όχι μόνο ικανοποιεί την επιθυμία μας για γλυκό, αλλά δρα ευεργετικά και στον εγκέφαλό μας. Το θέμα με τη λευκή σοκολάτα είναι ότι το υγιεινό προφίλ της είναι μάλλον κενό. Όπως αναφέρει συγκεκριμένα ο Drew Ramsey, MD, βοηθός καθηγητή στο Πανεπιστήμιο της Κολούμπια στο τμήμα Ψυχιατρικής, «τα ευρήματα για τα οφέλη που έχει το κακάο στην υγεία μας είναι αξιόλογα και οφείλονται κυρίως στα φυτοχημικά που αυξάνουν τη ροή του αίματος στον εγκέφαλο, προστατεύουν τα αιμοφόρα αγγεία και τονώνουν τη διάθεση και τη συγκέντρωση. Από τη λευκή σοκολάτα, δυστυχώς, όλα αυτά λείπουν».

Έτοιμες σάλτσες: Αποτελούν την εύκολη λύση που δίνει νοστιμιά στο φαγητό και κάνει τη ζωή μας λίγο πιο εύκολη –και νόστιμη, δεν θα το αρνηθούμε. Πίσω από τη νοστιμιά τους, όμως, όλα αυτά τα σκευάσματα περιέχουν πρόσθετα και συντηρητικά, χρωστικές, γλυκαντικές ουσίες, αλάτι και τρανς λιπαρά, ενώ κάθε ίχνος καλών λιπαρών και φυτικών ινών έχει χαθεί κατά την επεξεργασία. Προτιμήστε να δημιουργείτε μόνοι σας τις σάλτσες που χρειάζεστε με φρέσκα υλικά, για να έχετε ήσυχο το κεφάλι σας.
Ξιφίας: Το θέμα με τα ψάρια και τον υδράργυρο έχει απασχολήσει πολύ τα τελευταία χρόνια και ο ξιφίας φαίνεται πως παρουσιάζει ιδιαιτέρως υψηλά επίπεδα του μετάλλου, το οποίο μπορεί να βλάψει την ανάπτυξη των παιδιών και να προκαλέσει προβλήματα στην καρδιά στους ενήλικες. Αποφύγετε την κατανάλωσή του και προτιμήστε ψάρια που γνωρίζετε από πού προέρχονται και που έχουν λιγότερα λιπαρά, καθώς στο λίπος των ψαριών συσσωρεύονται οι διοξίνες.
Πηγή: clickatlife.gr