

Είναι όλες οι επεξεργασμένες τροφές ανθυγιεινές;

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)

Spinach Smoothie

Spinach Smoothie.

Ποιες από τις παρακάτω τροφές είναι [επεξεργασμένες](#); Τα κορν φλέικς, το σπιτικό γιαούρτι ή το συσκευασμένο baby σπανάκι; Η απάντηση είναι και τα τρία!

Μπορεί να έχετε ακούσει τον όρο «επεξεργασμένες τροφές», αλλά τα τρόφιμα που καλύπτουν αυτό το φάσμα είναι περισσότερα από αυτά που νομίζετε και δεν είναι όλες οι επεξεργασμένες τροφές τόσο «διαβολικές» όσο νομίζετε. Αντίθετα, μπορεί να διευκολύνουν, όπως το συσκευασμένο baby σπανάκι, ή προσφέρουν ασφάλεια, όπως τα παστεριωμένα αβγά. Μπορούν ακόμα και να υγιεινά (κι όμως μπορούν)!

«Η ιδέα του να αποφεύγει κανείς επεξεργασμένες τροφές είναι τρελή. Το γιαούρτι είναι επεξεργασμένη τροφή, αλλά αυτό δεν σημαίνει ότι δεν κάνει καλό ή ότι δεν πρέπει να το καταναλώνουμε», αναφέρει ο διατροφολόγος Dawn Jackson Blatner.

Ο λόγος που ο κόσμος έχει ταυτίσει την έννοια «επεξεργασμένος» με οτιδήποτε ανθυγιεινό οφείλεται στο γεγονός ότι δεν υπάρχει ένας ξεκάθαρος ορισμός σχετικά με το τι ακριβώς συνιστά μία επεξεργασμένη τροφή. Νέα έρευνα που δημοσιεύτηκε στο επιστημονικό περιοδικό American Journal of Clinical Nutrition προσπάθησε να διευκρινίσει τι σημαίνει επεξεργασμένη τροφή».

Η αμερικάνικη κυβέρνηση έχει δώσει τον εξής ορισμό:

«Κάθε τροφή που δεν είναι μέρος της ωμής αγροτικής καλλιέργειας και έχει υποστεί επεξεργασία, όπως συσκευασία, ψύξη ή αποξήρανση».

Αυτό φαίνεται να είναι αρκετά ξεκάθαρο, αλλά και πάλι δεν υπάρχει ένας ξεκάθαρος ορισμός σχετικά με τα τρόφιμα που έχουν υποστεί μεγάλη επεξεργασία και είναι και εκείνα που πρέπει να αποφεύγουμε. Σίγουρα δεν είναι το ίδιο το να καταναλώνει κανείς κατεψυγμένα λαχανικά και αναψυκτικά, αφού δεν έχουν υποστεί την ίδια επεξεργασία, αλλά και είναι και διαφορετικές οι πρώτες ύλες σε κάθε περίπτωση.

Σύμφωνα με τον Blatner δεν υπάρχει λόγος να δαιμονοποιούμε όλες τις επεξεργασμένες τροφές. Για την ακρίβεια, οι παρακάτω τροφές, ναι μεν είναι επεξεργασμένες αλλά αυτό δεν σημαίνει ότι δεν είναι υγιεινές.

Παστεριωμένα αβγά

Έχουν υποστεί την ελάχιστη επεξεργασία, ώστε να σκοτωθούν τα βακτήρια και να είναι πιο ασφαλές να καταναλωθούν.

Χυμοί ψυχρής έκθλιψης (cold press)

Μετά από βασική επεξεργασία τα φυτά συνθλίβονται και περνούν από πίεση μέχρι να βγλாகουν τους χυμούς τους, χωρίς να ζεσταθούν και να χάσουν όλα τα θρεπτικά συστατικά τους.

Γιαούρτι

Το γιαούρτι υπόκειται μία βασική επεξεργασία πριν σερβιριστεί στο μπολ μας, ώστε να παστεριωθεί το αγελαδινό γάλα. Εμβολιάζεται με βακτήρια ώστε να γίνει η ζύμωση και να αποκτήσει αυτή την κρεμώδη υφή του.

Αποξηραμένα φρούτα

Τα αποξηραμένα φρούτα, ειδικά εκείνα που δεν έχουν προσθήκη ζάχαρης αποτελούν πολύ καλό σνακ για όλη την ημέρα. Η επεξεργασία τους είναι εντελώς βασική και περιορίζεται στην αφαίρεση του κουκουτσιού και την αποξήρανσή τους.

Ψωμί ολικής άλεσης

Το στάρι γίνεται αλεύρι και το αλεύρι αναμιγνύεται με πολλά συστατικά, όπως αβγά, λάδι, αλάτι, νερό, μαγιά κλπ μέχρι να πάρει τη μορφή του ψωμιού.

Ελαιόλαδο

Μετά από μία βασική επεξεργασία, το λάδι περνά από πολλά βήματα μέχρι να βγει ο «χυμός» από τις ελιές και να μπει το αγνό, παρθένο ελαιόλαδο στο μπουκάλι.

Πράσινο τσάι

Τα φύλλα του τσαγιού περνούν από τον ατμό και αποξηραίνονται.

Πηγή: [HuffPost Greece](https://www.huffpostgreece.com/2017/05/10/10-things-you-should-know-about-food-processing/) -Erin Schumaker