

Δέκα «αθάνατοι» μύθοι για τη διατροφή μας (συν



Καλές

είναι οι συμβουλές της γιαγιάς για τη διατροφή, αλλά αρκετά συχνά κάποιες από αυτές στερούνται επιστημονικής βάσης.

«Μην κόβεις κρέας πάνω σε ξύλο κοπής», «το λίπος σου κάνει κακό» και «το γάλα κάνει καλό στα κόκαλα» είναι μερικές από αυτές.

Η αλήθεια είναι ότι τα πράγματα δεν έχουν ακριβώς έτσι. Η ιστοσελίδα Lifehacker γιορτάζει δέκα χρόνια ζωής και δημοσίευσε μια λίστα «με δέκα επίμονους διατροφικούς μύθους που αποδομεί η επιστήμη».

Μύθος 1: Μην χρησιμοποιείς ποτέ ξύλο κοπής ως επιφάνεια για να κόψεις κρέας

Πολλοί πιστεύουν ότι στις αμυχές μιας ξύλινης επιφάνειας κοπής κρύβονται βακτήρια από τους χυμούς του κρέατος (πχ σαλμονέλα) τα οποία δεν φεύγουν όσο και να την τρίψουμε.

Οι πλαστικές επιφάνειες κοπής αποτελούν καλύτερη και ασφαλέστερη λύση λοιπόν;

Μια σημαντική έρευνα επιστημόνων του Πανεπιστημίου της Καλιφόρνια με επικεφαλής τον Δρ Ντην Κλίβερ του Εργαστηρίου Ασφάλειας Τροφίμων εξηγεί ότι κάτι τέτοιο δεν ισχύει.

Ο Κλίβερ σημειώνει ότι ακόμα και αν βάλουμε βακτήρια πάνω σε μια ξύλινη επιφάνεια κοπής, οι φυσικές ιδιότητες του υλικού τα ωθούν από την επιφάνεια προς το εσωτερικό όπου μπορεί να διατηρηθούν ζωντανά για κάποιο χρονικό διάστημα, αλλά δεν αναπαράγονται και τελικά πεθαίνουν. Δεν μπορούμε ούτε να τα εντοπίσουμε ούτε να τα απομακρύνουμε εκτός κι αν κόψουμε το ξύλο κοπής στα δύο.

Είτε λοιπόν ξύλο κοπής χρησιμοποιούμε είτε πλαστική επιφάνεια καλό είναι να την πλένουμε μετά τη χρήση: η ουσιαστική διαφορά είναι ότι το ξύλο σε αντίθεση με το πλαστικό δεν βλάπτει το περιβάλλον.

Μύθος 2: η προσθήκη αλατιού στο νερό αλλάζει το σημείο βρασμού και συντομεύει το χρόνο μαγειρέματος

Θα έχετε ακούσει τη μαμά σας ή και επαγγελματίες σεφ να χρησιμοποιούν αυτό το επιχείρημα, όμως ακόμα κι ένας πρωτοετής στο Φυσικό θα σας εξηγήσει ότι μια πρέζα αλάτι που ρίχνουμε στην κατσαρόλα δεν επαρκεί για να αλλάξει το σημείο βρασμού. Θα πρέπει να ρίξουμε αλάτι με τη σέσουλα για να το μεταβάλλουμε με αποτέλεσμα το φαί να βγει «λύσσα».

Το αλάτι πράγματι νοστιμεύει τα μακαρόνια όταν το ρίχνουμε σε λελογισμένες ποσότητες στο βραστό νερό.

Μύθος 3: οι τροφές με χαμηλά λιπαρά είναι πάντα καλύτερες για εσάς

Χωρίς λίπος το ανθρώπινο σώμα δεν μπορεί να απορροφήσει πολύ μεγάλο ποσοστό των θρεπτικών συστατικών που του είναι απαραίτητα για να ζήσει.

Η αποστέρηση του λίπους εμποδίζει την επικοινωνία μεταξύ των νευροδιαβιβαστών με συνέπεια να δυσλειτουργεί το νευρικό σύστημα.

Ναι υπάρχουν καλά και κακά λιπαρά, αλλά τα ωφέλιμα λιπαρά στις σωστές ποσότητες συμβάλλουν -σε αντίθεση με αυτό που πιστεύουμε- στην απώλεια βάρους και στον έλεγχο της χοληστερόλης στον οργανισμό.

Έχετε υπόψη σας ότι πολλά από τα τρόφιμα με χαμηλά λιπαρά στην πραγματικότητα περιέχουν μικρότερες ποσότητες από τα καλά λιπαρά.

Η πρόσληψη ωφέλιμων λιπαρών βελτιώνει την καρδιαγγειακή λειτουργία, ειδικά τα μονοακόρεστα λιπαρά (αβοκάντο, ελιές, καρύδια, αμύγδαλα, φυστίκια) και τα ωμέγα-3 λιπαρά οξέα (σπόρια, φύκια, σολομός). Ωφέλιμα λιπαρά οξέα περιέχουν ακόμα η μαύρη σοκολάτα και το γάλα καρύδας.

Μύθος 4: τα γαλακτοκομικά κάνουν καλό στα κόκαλα

Πολλοί άνθρωποι συγχέουν τα γαλακτοκομικά με το ασβέστιο και το ασβέστιο με τα γερά οστά. Τα γαλακτοκομικά περιέχουν ασβέστιο, αλλά ασβέστιο έχουν σε πολύ υψηλές συγκεντρώσεις και τα πράσινα φυλλώδη λαχανικά, όπως και τα σταυρανθή (μπρόκολο και κουνουπίδι). Το γάλα περιέχει βιταμίνη D, όπως και όλα τα υποκατάστατά του.

Επίσης γερά κόκαλα δεν σημαίνει μόνο ασβέστιο και βιταμίνη D. Σημαντική για την υγεία των οστών είναι και η βιταμίνη K που υπάρχει στα σκούρα πράσινα φυλλώδη λαχανικά, αλλά όχι στο γάλα. Επίσης, το μαγνήσιο (αμύγδαλα, κάσιους, βρώμη και πατάτες) που δεν υπάρχει στα γαλακτοκομικά.

Το γάλα και τα τυριά είναι καλές πηγές ασβεστίου, αλλά δεν είναι οι μόνες.

Καλό είναι λοιπόν να τρώτε πράσινα λαχανικά αντί να καταπίνετε μόνο γάλα (και να παθαίνετε τυμπανισμό). Δοκιμάστε το κάλε (ή κέηλ), τις λαχανίδες, τα παραπούλια, τα πράσινα φύλλα από το παντζάρι: έχουν περισσότερο ασβέστιο και βιταμίνη D από το γάλα.

Μύθος 5: θα πρέπει να πίνουμε οκτώ ποτήρια νερό κάθε μέρα

Αυτός ο μύθος είναι ό,τι επιβιώνει από την παλαιότερη προσπάθεια μιας ομάδας γιατρών να πείσουν τους καταναλωτές να πίνουν λιγότερα αναψυκτικά και ζαχαρούχα ποτά.

Η πρόθεση ήταν σωστή, αλλά δεν έχουν όλοι οι οργανισμοί τις ίδιες ανάγκες σε νερό. Μπορεί το νερό να είναι πολύτιμο για τη σωστή ενυδάτωση του οργανισμού, αλλά σίγουρα δεν αποτελεί φάρμακο «δια πάσα νόσο».

Δύο είναι οι τρόποι με τους οποίους υπολογίζονται κατά προσέγγιση οι ανάγκες του μέσου, υγιούς ενήλικα, ο οποίος ζει σε ήπιο κλίμα:

* Μέθοδος της αντικατάστασης. Η μέση αποβολή νερού μέσω των ούρων για τους ενήλικες είναι 1,5 λίτρο την ημέρα, ενώ άλλο ένα λίτρο χάνει κανείς μέσω της αναπνοής, της εφίδρωσης και των κενώσεων. Από τα τρόφιμα (φρούτα, λαχανικά κλπ) παίρνουμε συνήθως το 20% της συνολικής πρόσληψης νερού – συνεπώς, εάν

ένας άνθρωπος πίνει καθημερινά 2 λίτρα νερό ή άλλα ροφήματα (λίγο περισσότερο από 8 ποτήρια) και κάνει φυσιολογική διατροφή, το πιθανότερο είναι ότι θα αναπληρώνει τα χαμένα υγρά.

* Διατροφικές συστάσεις. Το Ίδρυμα Ιατρικής (IOM) - ο συμβουλευτικός οργανισμός των ΗΠΑ σε θέματα υγείας και Ιατρικής - συνιστά να καταναλώνουν οι άντρες κάτι λιγότερο από 3 λίτρα (περίπου 13 φλιτζάνια) υγρών την ημέρα και οι γυναίκες 2,2 λίτρα (περίπου 9 φλιτζάνια).

Ανεξαρτήτως αυτών των συστάσεων, όμως, θα ξέρετε ότι πίνετε αρκετά υγρά εάν σπανίως νιώθετε δίψα και εάν το χρώμα των ούρων σας είναι διαφανές ή υποκίτρινο. Αν διψάτε πολύ και τα ούρα σας είναι κίτρινα ή σκουροκίτρινα, αυξήστε την κατανάλωση νερού.

Μύθος 6: τα τρόφιμα με πολύ νάτριο είναι αλμυρά, για αυτό να αποφεύγετε τα αλμυρά σνακ

Το νάτριο και το αλάτι συνδέονται πράγματι με την υπέρταση και τον διαβήτη τύπου 2. Το πρόβλημα είναι ότι νάτριο δεν περιέχουν μόνο τα αλμυρά τρόφιμα.

Το νάτριο που προστίθεται στα επεξεργασμένα τρόφιμα κατά τη φάση της παρασκευής συχνά δεν είναι αντιληπτό στη γεύση. Για αυτό πολλοί άνθρωποι δεν γνωρίζουν ότι ένα ντόνατ μπορεί να περιέχει εννέα φορές περισσότερο νάτριο από ένα μπέργκερ των McDonald's.

Καλό λοιπόν είναι να διαβάζουμε τα διατροφικά στοιχεία όταν αγοράζουμε επεξεργασμένα τρόφιμα.

Μύθος 7: τα αβγά εκτινάσσουν τη χοληστερόλη

Άνθρωποι με υψηλά επίπεδα χοληστερόλης αποφεύγουν τα αβγά, συνήθεια μάλλον αχρείαστη. Η χοληστερόλη συνδέεται με ορισμένα κορεσμένα λιπαρά και τα τρανς λιπαρά.

Τα τρανς λιπαρά οξέα (trans fatty acids) είναι μια κατηγορία «αφύσικων» λιπαρών οξέων που δημιούργησε η βιομηχανία τροφίμων στις αρχές του 1900 προκειμένου να παράγει ένα φθηνό υποκατάτατο του βουτύρου.

Τα αβγά λοιπόν περιέχουν ελάχιστα κορεσμένα λίπη (1,5 γραμμάρια λίπους σε ένα μεγάλο αβγό) και καθόλου τρανς λιπαρά. Η μη κατανάλωση αβγού στερεί από τον οργανισμό μας 13 φυσικές βιταμίνες και μεταλλικά στοιχεία.

Μπορεί ο κρόκος να περιέχει χοληστερόλη, αλλά ελάχιστη από αυτή καταλήγει στο

αίμα. Στη χειρότερη περίπτωση καταναλώστε μόνο τα ασπράδια που αποτελούν μια άριστη πηγή πρωτεΐνης.

Μύθος 8: ροδίζουμε το κόκκινο κρέας για να «φυλακίσουμε» τους χυμούς

Ο Γερμανός χημικός Γιούστους Φον Λάιμπιγκ που έζησε τον 19ο αιώνα ήταν από τους πρώτους ανθρώπους που πρότειναν το μαγείρεμα του κρέατος σε πολύ υψηλή θερμοκρασία ώστε να δημιουργηθεί ένα σφραγισμένο στρώμα πίσω από το οποίο θα παρέμεναν οι χυμοί του.

Το πρόβλημα με το πείραμα του Λάιμπιγκ είναι ότι από τη μια πλευρά έριξε ένα κομμάτι κρέας σε κρύο νερό το οποίο σταδιακά ζεστάθηκε μέχρις ότου να βράσει το φαγητό και από την άλλη έριξε ένα δεύτερο κομμάτι κρέας πάνω σε μια πολύ καυτή επιφάνεια.

Το πρώτο κομμάτι έβρασε σε βαθμό τέτοιο που έγινε «τσίχλα», ενώ το δεύτερο αποδείχθηκε νοστιμότατο.

Στο βιβλίο του με τίτλο *On Food and Cooking*, ο Χάρολντ ΜακΓκί συγκρίνει ένα ροδισμένο κομμάτι κρέας με ένα άλλο που δεν «σφραγίστηκε» στην αρχή. Στη συνέχεια και τα δύο κομμάτια μαγειρεύτηκαν με πανομοιότυπο τρόπο.

Κατέληξε στο συμπέρασμα ότι το ροδισμένο κομμάτι δεν περιείχε περισσότερους χυμούς από το άλλο. Η διαμάχη για το ρόδιση του κρέατος συνεχίζεται χωρίς τελικό συμπέρασμα.

Αυτό που είναι σίγουρα αλήθεια είναι ότι το αρχικό σωτάρισμα χαρίζει στο κρέας μας μια νόστιμη καραμελωμένη κρούστα που κάνει όλη τη διαφορά στη γεύση.

Μύθος 9: το αλουμινόχαρτο και τα αλουμινένια μαγειρικά σκεύη συνδέονται με τη νόσο Αλτσχάιμερ

Ο μύθος αυτός έπαιζε πολύ στις δεκαετίες του 1980 και του 1990 και πηγάζει από μια έρευνα της δεκαετίας του 1960 που υποστήριζε ότι υπάρχουν υψηλές συγκεντρώσεις αλουμινίου στους εγκεφάλους όσων νοσούν από Αλτσχάιμερ.

Μεταγενέστερες έρευνες έδειξαν ότι δεν υφίσταται καμία σχέση ανάμεσα στο Αλτσχάιμερ και το αλουμίνιο και ότι το μέταλλο περνάει πρώτα από το συκώτι και στη συνέχεια αποβάλλεται με τα ούρα όταν εισέλθει στον οργανισμό.

Μύθος 10: μην τρώτε μετά τις 7 το βράδυ

Ένα «χαζό κόλπο» που υποτίθεται ότι βοηθά στην απώλεια βάρους. Σημασία έχει

τι τρώμε όλη τη μέρα. Το φαγητό μετά τις 7 δεν μετατρέπεται ξαφνικά σε λίπος.

Ο μύθος προέρχεται από μια «ψευδοεπιστημονική» κατανόηση του τρόπου λειτουργίας της πέψης.

Υποτίθεται ότι εάν φάμε αργά και πέσουμε στο κρεβάτι με γεμάτο στομάχι ο μεταβολισμός επιβραδύνεται και αντί για καύσεις δημιουργούμε λίπος και βάζουμε κιλά. Αυτό είναι μόνο εν μέρει αληθές καθώς στον ύπνο ο μεταβολισμός δεν σταματά εντελώς.

Εάν τρώτε φρέσκα τρόφιμα, μαγειρεύετε και κάνετε γυμναστική αντί να καταβροχθίζετε επεξεργασμένα τρόφιμα και ντηλίβερι καρφωμένοι στον καναπέ ή την καρέκλα του γραφείου σας η ώρα του φαγητού δεν έχει και τόση σημασία.

Έξτρα μύθος: το κρασί ωφελεί την υγεία σε αντίθεση με τη μπίρα και τα «σκληρά» ποτά

Στην υγείά μας ρε παιδιά! Όλα τα αλκοολούχα ποτά όταν καταναλώνονται σε μικρές ποσότητες αυξάνουν τα επίπεδα της «καλής» χοληστερόλης HDL, η οποία προστατεύει την καρδιά από τις πλάκες που προκαλούν τις καρδιοπάθειες και τα εμφράγματα.

Στα χωριά της πατρίδας μας «ένα δυό ποτήρια κρασί κάθε μέρα προστατεύουν την καρδιά».

Λίγο αλκοόλ μαζί με καλό φαγητό και πολύ άσκηση καλό θα σας κάνει.

—Διαλύοντας τους μύθους

Από τα παραπάνω θα διαπιστώσατε ότι οι πιο ισχυροί μύθοι είναι αυτοί που περνιούνται για κοινή αντίληψη και διαδίδονται από στόμα σε στόμα κι από γενιά σε γενιά.

Καλό λοιπόν είναι να ενημερωνόμαστε, να διαβάζουμε, να την «ψάχνουμε» και να είμαστε ανοιχτόμυαλοι.

Στην Αμερική υπάρχουν άριστες πηγές γνώσης και σωστής ενημέρωσης όπως το Κέντρο Διατροφής του αμερικανικού υπουργείου Γεωργίας, το portal Healthfinder.gov του υπουργείου Υγείας και η ιστοσελίδα της Αμερικανικής Ένωσης Διαιτολόγων.

Πηγή: econews