

Ποιες τροφές τρώτε με λάθος τρόπο;

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Πολλές φορές επιλέγετε υγιεινές τροφές για να πάρετε όλα τα οφέλη για την υγεία σας, αλλά ο τρόπος με τον οποίο τις καταναλώνετε σαμποτάρουν τη διατροφή σας. Δείτε ποιες τροφές τρώτε με λάθος τρόπο, σύμφωνα με την Κλινική διαιτολόγος με εξειδίκευση στα αυτοάνοσα Δέσποινα Μαρσέλου.

Το λάθος: Βράζετε ή τηγανίζετε το μπρόκολο

Το μπρόκολο είναι πλούσια πηγή βιταμίνης C, αντιοξειδωτικών και κάποιων αντικαρκινικών ενώσεων. Κινεζική μελέτη του 2009, όμως, διαπίστωσε ότι για να διατηρήσει αυτές τις ιδιότητες η καλύτερη μέθοδος μαγειρέματος είναι στον ατμό. Το βράσιμο και το τηγάνισμα προκαλούν τις μεγαλύτερες απώλειες σε θρεπτικά συστατικά.

Το λάθος: Ρίχνετε το σκόρδο άκοπο

Η Αμερικανική Αντικαρκινική Εταιρεία έχει συμπεριλάβει το σκόρδο στις τροφές με πιθανές αντικαρκινικές ιδιότητες. Η αλισίνη είναι μία θειούχα ένωση, η οποία έχει αντικαρκινικές ιδιότητες, βρίσκεται στο σκόρδο και ωφελείται από την επαφή της με το οξυγόνο του αέρα. Οι ειδικοί συνιστούν να ψιλοκόβετε ή να λιώνετε το σκόρδο και να το αφήνετε για 5-10 λεπτά πριν το ρίξετε στην κατσαρόλα ή σε κάποιο πιάτο. Με αυτό τον τρόπο, απελευθερώνονται και γίνονται πιο δραστικές οι ευεργετικές ουσίες του σκόρδου.

Το λάθος: Ρίχνετε γάλα στο μαύρο τσάι

Αν σας αρέσει το τσάι, καλό είναι να το πίνετε σκέτο, χωρίς γάλα, για να αποκομίσετε τις ευεργετικές του ιδιότητες. Αν και μελέτες έχουν δείξει ότι ενώ η προσθήκη γαλάκτος στο μαύρο τσάι δεν επηρεάζει τα αντιοξειδωτικά που περιέχει, ωστόσο αυτό δεν ισχύει για τα καρδιαγγειακά οφέλη μιας κούπας τσαγιού. Οι πρωτεΐνες του γαλάκτος μπορεί να ενωθούν με τις κατεχίνες του τσαγιού, κάτι που κάνει τα ευεργετικά συστατικά πιο δύσκολο για το σώμα να τα απορροφήσει.

Το λάθος: Τρώτε την κινόα χωρίς προετοιμασία

Τα ωμά και ακατέργαστα δημητριακά ολικής άλεσης, όπως η κινόα, είναι πλούσιες πηγές αδιάλυτων φυτικών ινών και περιέχουν αντιοξειδωτικές ενώσεις που ονομάζεται φυτικά οξέα (phytates), τα οποία αποτρέπουν την απορρόφηση κυρίως του σιδήρου, αλλά και άλλων βιταμινών και μετάλλων από τον οργανισμό. Αυτού του τύπου τα δημητριακά ολικής αλέσεως πρέπει να βυθίζονται σε νερό όλη τη νύχτα για απελευθερώσουν τα φυτικά οξέα. Αλλά αυτό δεν ισχύει για ημιεξευγενισμένα ή αναποφλοιώτα είδη, όπως το κριθάρι ή η βρώμη. Εκτός από το ότι θα λάβετε τη μέγιστη ποσότητα των θρεπτικών συστατικών, όπως σίδηρο και ψευδάργυρο, η διαδικασία εμποτισμού επίσης σημαίνει λιγότερη δουλειά για το πεπτικό σας σύστημα.

Το λάθος: Αφαιρείτε το νερό από το γιαούρτι

Πολλές φορές το νερό που έχει συσσωρευτεί στο κεσεδάκι του γιαουρτιού το ρίχνετε στον νεροχύτη επειδή το θεωρείτε ακατάλληλο ή απλώς δεν σας αρέσει. Αυτό είναι ορός γαλάκτος, δηλαδή το «νερό» του γαλάκτος που διαρρέει στον κεσέ και περιέχει πρωτεΐνη και βιταμίνη B12, μαζί με μέταλλα όπως ασβέστιο και φώσφορο. Σπανιότερα θα το δείτε να συμβαίνει στα στραγγιστά γιαούρτια, από τα οποία έχει αφαιρεθεί η υγρασία και έχουν πολύ πυκνή δομή, ενώ είναι πολύ πιο έντονο στα «παραδοσιακά» που φτιάχνονται μόνο με νωπό γάλα και όχι με την προσθήκη άλλων υλικών (π.χ. πρωτεΐνες) που εξασφαλίζουν σφιχτή δομή. Αντί, λοιπόν, να το πετάτε, ανακατέψτε το με το γιαούρτι σας προτού το φάτε, ώστε να διατηρούν όλα τα οφέλη για την υγεία σας. Κάτι άλλο που πρέπει να θυμάστε είναι ότι αν μαγειρέψετε το γιαούρτι (π.χ. αντικαταστήσετε την κρέμα γαλάκτος με αυτό) δεν πρόκειται να πάρετε τα προβιοτικά του οφέλη, γιατί δεν αντέχουν στη θερμοκρασία και καταστρέφονται κατά τη διαδικασία του μαγειρέματος. Ωστόσο, δεν καταστρέφονται όλα τα θρεπτικά συστατικά του: θα εξακολουθήσετε να παίρνετε την πρωτεΐνη, το ασβέστιο και τη βιταμίνη D που σας παρέχει ένα κεσεδάκι.

Δέσποινα Μαρσέλου

Κλινική διαιτολόγος με εξειδίκευση στα αυτοάνοσα

Ηρώων Πολυτεχνείου 67, Πειραιάς, 210 4536144
www.getactive.gr, www.notanordinarymum.gr

Πηγή: clickatlife.gr