

Τα νέα τρόφιμα «υπερήρωες»

/ Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός



Δάλλα

Τις ιδιότητες τροφίμων όπως η σπιρουλίνα, το ιπποφάες ή το γκότζι μπέρι τις έχουμε ακούσει όλοι. Στα όσα ακολουθούν θα γνωρίσουμε λιγότερο διάσημα τρόφιμα και ουσίες, τους νέους «υπερήρωες» της διατροφής μας.

Όλοι έχουμε ακούσει για τις διάφορες υπερτροφές και τις ιδιότητές τους, που θα ενδυναμώσουν το ανοσοποιητικό μας, θα μας δώσουν ενέργεια και θα μας προστατεύσουν από τις εκφυλιστικές ασθένειες, τη γήρανση του δέρματος, την παχυσαρκία ή τη διανοητική έκπτωση. Οι υπερτροφές, εξηγούν καλύτερα οι ειδικοί, είναι τρόφιμα που είτε μας δίνουν μεγάλες ποσότητες θρεπτικών συστατικών όταν τα καταναλώνουμε είτε περιέχουν μεγάλες ποσότητες από ουσίες που έχει βρεθεί ότι δρουν προστατευτικά για κάποια συγκεκριμένη ασθένεια. Έτσι, είναι λογικό και αναμενόμενο το γεγονός ότι, σύμφωνα με τη Βρετανική Ένωση Διαιτολογίας, το 60% των Βρετανών θα δοκιμάσει ένα τρόφιμο ή ένα ποτό ακριβώς επειδή έχει χαρακτηριστεί ως υπερτροφή. Πρόκειται άραγε για διαφημιστικό τρικ ή για πραγματικότητα που αποδεικνύεται επιστημονικά; Ακριβώς επειδή μερικές φορές τα πράγματα είναι συγκεχυμένα, η Ευρωπαϊκή Ένωση απαγόρευσε τη χρήση του όρου υπερτροφή από τους παραγωγούς παρά μόνο αν μπορούν να εξηγήσουν τα οφέλη. Εμείς, λοιπόν, ως καταναλωτές τι να κάνουμε; Οι διατροφολόγοι εξηγούν ότι το ιδανικό θα ήταν να ακολουθούμε μια ισορροπημένη, υγιεινή, φυσική διατροφή που να αποτελείται από αγνά προϊόντα. Αυτό, όμως, δεν είναι εύκολα εφικτό στις μέρες μας. Έτσι, είναι χρήσιμο να επιλέγουμε και τρόφιμα που είναι αποδεδειγμένο ότι θα μας βοηθήσουν να βελτιώσουμε το διατροφικό μας ισοζύγιο.

Κάποια τα γνωρίζουμε ήδη. Τώρα θα μάθουμε και κάποια λιγότερο γνωστά.

Maca

Τι είναι: Το *Lepidium meyenii*, όπως λέγεται επιστημονικά η μάκα, ή περουβιανό τζίνσενγκ, όπως το ονομάζουν κάποιοι, μοιάζει με ραπάνι και καλλιεργείται ως λαχανικό ευρείας χρήσης στα υψίπεδα των Άνδεων, ιδιαίτερα στο Περού, καθώς είναι πλούσιο σε διατροφικά συστατικά (περιέχει βιταμίνες του συμπλέγματος B, C και E, μέταλλα και ιχνοστοιχεία, όπως ασβέστιο, σίδηρο, μαγνήσιο, φώσφορο και ψευδάργυρο, φυτικές ίνες και υδατάνθρακες). Γι' αυτό άλλωστε ήταν μία από τις αγαπημένες τροφές των Ίνκας. Η ρίζα αποξηραίνεται και στη συνέχεια γίνεται σκόνη.

Τα οφέλη του στην υγεία μας: Αυξάνει την ενέργεια και την άμυνα. Βοηθά κατά της αναιμίας, του στρες και της χρόνιας κόπωσης. Θεωρείται ιδανική τροφή για τις γυναίκες, καθώς βοηθά σε προβλήματα υπογονιμότητας και ανακουφίζει από τα συμπτώματα της εμμηνόπαυσης και τα προβλήματα περιόδου, αλλά και για τους άνδρες, αφού δρα προστατευτικά για τον προστάτη και παράλληλα ενισχύει

τη σεξουαλική τους επιθυμία και ικανότητα.

Πώς το καταναλώνουμε:

Μπορούμε να προσθέσουμε τη σκόνη σε smoothies, χυμούς και όλα τα είδη γάλακτος, καθώς επίσης σε δημητριακά πρωινού, γλυκά και επιδόρπια. Έχει ωραία γεύση, που ταιριάζει με όλα τα φρούτα, τους καρπούς και τα ροφήματα.

Προτείνουμε: Να φτιάξετε smoothie με μπανάνα, φράουλες και μάκα.

* Υλικά: 6 φράουλες, 1 ώριμη μπανάνα, 2 κουταλάκια μάκα σε σκόνη, 2 κουταλιές νερό, μερικά παγάκια

* Εκτέλεση: Χτυπάτε όλα τα υλικά μαζί μέχρι να ομογενοποιηθούν.

Σε ποια δοσολογία: 1.500-3.000 mg την ημέρα έχει βρεθεί ότι βελτιώνουν την ερωτική επιθυμία στους άνδρες. Ένα κουταλάκι 1-2 φορές την ημέρα είναι αρκετό για αυξημένη ενέργεια και ευεξία.

Πόσο σούπερ ήρωας είναι:

Μπορεί επάξια να διεκδικήσει τη θέση του καφέ, του τσαγιού ή άλλων διεγερτικών ουσιών, αφού μας δίνει ενέργεια και αντοχή.

Reishi ή Lingzhi

Τι είναι: Πρόκειται για ένα κινέζικο μανιτάρι, του οποίου το όνομα σημαίνει «το μανιτάρι της αθανασίας».

Τα οφέλη του στην υγεία μας: Θεωρείται φαρμακευτικό μανιτάρι, καθώς ενισχύει το ανοσοποιητικό σύστημα. Έρευνες έχουν δείξει ότι μπορεί να βελτιώσει την άμυνα του οργανισμού σε καρκινοπαθείς, αν και θα πρέπει να θυμόμαστε ότι αυτό δεν σημαίνει ότι μπορεί να υποκαταστήσει την κλασική ιατρική και τις θεραπείες που αυτή προσφέρει. Πιστεύεται ότι μπορεί να ρίξει τα επίπεδα της χοληστερίνης, να εξισορροπήσει την αρτηριακή πίεση και να μειώσει τον δείκτη φλεγμονής. Οι Γιαπωνέζοι το χρησιμοποιούν πολλά χρόνια, μεταξύ άλλων για την καταπολέμηση της κούρασης και των ιογενών λοιμώξεων.

Πώς το καταναλώνουμε:

Η καλύτερη ιδέα είναι να χρησιμοποιούμε τη σκόνη του σε αφεψήματα ή το μανιτάρι αποξηραμένο σε μαγειρευτά φαγητά και σούπες.

Προτείνουμε: Να φτιάξετε ρόφημα με reishi.

* Υλικά: 1/2 φλιτζάνι καρύδα, 1 φλιτζάνι κεράσια χωρίς κουκούτσια (που τα έχετε προηγουμένως βάλει στη κατάψυξη μέχρι να παγώσουν), 5-8 φύλλα βασιλικού, 1½ ποτήρι νερό, 1/2 κουταλιά εκχύλισμα reishi

* Εκτέλεση: Βάζετε όλα τα υλικά σε ένα μπλέντερ και τα χτυπάτε για 20-30'' μέχρι να ομογενοποιηθούν.

Σε ποια δοσολογία: 1,5 γρ. με το γεύμα είναι μία μέση δόση.

Πόσο σούπερ ήρωας είναι:

Αν και δεν έχει πολλαπλές ιδιότητες όπως άλλα παρόμοια τρόφιμα, είναι πολύ

βοηθητικό για την ενίσχυση του ανοσοποιητικού.

Ωμό κακάο

Τι είναι: Πρόκειται για τον καρπό από τον οποίο φτιάχνεται η σοκολάτα (παρ' όλα αυτά, οι συνηθισμένες σοκολάτες της αγοράς έχουν πολύ λίγο κακάο, ενώ περιέχουν αρκετό γάλα, φυτικά έλαια και ζάχαρη). Για να το καταναλώσουμε, είναι σκόπιμο να το αναζητήσουμε σε μορφή σκόνης.

Τα οφέλη του στην υγεία μας:

Το κακάο αυξάνει τα επίπεδα της σεροτονίνης στον εγκέφαλο, ενός νευροδιαβιβαστή που επηρεάζει θετικά τη διάθεση. Έτσι, η κατανάλωση κακάο μπορεί να βελτιώσει το πώς νιώθουμε, καθώς επίσης να μας δώσει αρκετή ποσότητα αντιοξειδωτικών (φλαβονοειδών), που περιέχονται στον εν λόγω καρπό. Οι Ινδιάνοι Κούνα, που ζουν στα νησιά Σαν Μπλας του Παναμά, εμφανίζουν σπανίως υπέρταση και οι ειδικοί αποδίδουν αυτό το φαινόμενο στο γεγονός ότι καταναλώνουν κατά μέσο όρο 5 φλιτζάνια κακάο (με υψηλή περιεκτικότητα σε φλαβονοειδή), που μεταξύ άλλων βελτιώνει την κυκλοφορία του αίματος. Τώρα η έρευνα έχει επικεντρωθεί στο πώς μπορεί να βοηθήσει στην υγεία της καρδιάς και να μειώσει τον δείκτη φλεγμονής.

Πώς το καταναλώνουμε:

Μπορούμε να το προσθέσουμε σε ροφήματα με γάλα ή φρούτα, αλλά και σε γιαούρτι ή δημητριακά πρωινού.

Προτείνουμε:

Να φτιάξετε σοκολατένιο ποντικάκι (2 μερίδες).

* Υλικά: 1 κουταλιά λάδι καρύδας,

1 ώριμο αβοκάντο, 1 κουταλιά νερό, 2 γεμάτες κουταλιές ωμό κακάο, 2 κουταλιές σιρόπι αγαύης (ή μέλι), κάποιο είδος μούρων για γαρνίρισμα (προαιρετικά)

* Εκτέλεση: Λιώνετε το λάδι καρύδας σε μπεν μαρί και στη συνέχεια το χτυπάτε στο μπλέντερ με το νερό και το αβοκάντο (χωρίς τη φλούδα) μέχρι να ομογενοποιηθούν. Προσθέτετε το σιρόπι αγαύης και το κακάο και χτυπάτε το μείγμα μέχρι να γίνει ομοιογενές. Δοκιμάζετε και αν θέλετε προσθέτετε λίγο ακόμη σιρόπι αγαύης (ή μέλι). Το βάζετε στο ψυγείο για 1 ώρα και το σερβίρετε διακοσμημένο με μούρα.

Σε ποια δοσολογία: Το ιδανικό είναι να καταναλώνουμε μικρές ποσότητες στη διάρκεια της ημέρας.

Πόσο σούπερ ήρωας είναι:

Έχει αξιοσημείωτες ιδιότητες, αλλά θα πρέπει να θυμόμαστε ότι χρειάζεται να καταναλώνεται με σύνεση, γιατί μπορεί να προκαλέσει υπερδιέγερση. Είναι σε κάθε περίπτωση μία πολύ καλή ιδέα για να φτιάχνουμε γλυκά και επιδόρπια.

Καθημερινοί ήρωες

Σε πρόσφατη έρευνα ζητήθηκε από ειδικούς στη διατροφή να ψηφίσουν τις δικές τους υπερτροφές. Εκείνοι άφησαν στην άκρη τα εξωτικά και τα περίεργα και εστίασαν σε τρόφιμα που μπορούν πολύ ευκολότερα να ενσωματωθούν στην καθημερινή μας διατροφή.

Αυτά είναι:

- * Το ελαιόλαδο
- * Το αβοκάντο
- * Το σπανάκι
- * Το πράσινο τσάι
- * Το μπρόκολο και όλα τα σταυρανθή λαχανικά
- * Το μοσχάρι (ελευθέρας βοσκής)
- * Ο σολομός (άγριος)
- * Τα αμύγδαλα
- * Το ρόδι
- * Τα μύρτιλα
- * Τα φύκια
- * Το λάδι καρύδας

Προσοχή!

Αν είστε έγκυος, θηλάζετε, υποφέρετε από κάποια πάθηση ή παίρνετε φάρμακα, πριν καταναλώσετε κάποια υπερτροφή θα πρέπει πρώτα να συμβουλευτείτε τον γιατρό σας. Το ίδιο θα πρέπει να κάνετε αν σκοπεύετε να δώσετε κάποια υπερτροφή σε παιδιά μικρότερα των 12 ετών. Επίσης, θα πρέπει να έχετε υπόψη σας ότι όλες οι υπερτροφές δρουν συνεργικά στο πλαίσιο μιας ισορροπημένης διατροφής και σε καμία περίπτωση δεν μπορούν να υποκαταστήσουν τη φαρμακευτική αγωγή που είναι πιθανό κάποιος -σύμφωνα με τον γιατρό του- να χρειάζεται.

Info

Θα τα βρούμε σε καταστήματα υγιεινής διατροφής και βιολογικών προϊόντων.

ΕΥΧΑΡΙΣΤΟΥΜΕ ΓΙΑ ΤΗ ΣΥΝΕΡΓΑΣΙΑ ΤΟΝ κ. ΧΑΡΗ ΔΗΜΟΣΘΕΝΟΠΟΥΛΟ, MMedSci.SRD, κλινικό διαιτολόγο-βιολόγο, μέλος του Δ.Σ. της Εταιρείας Μελέτης Παραγόντων Κινδύνου για Αγγειακά Νοσήματα (Ε.Μ.Πα.Κ.Α.Ν.),

Πηγή: vita.gr