

Διατροφικές φήμες που επιτέλους...αλλάζουν

/ [Ειδήσεις και Ανακοινώσεις](#)



«Ένα μήλο την ημέρα τον γιατρό τον κάνει πέρα» λέει ο λαός και μάλλον έχει πλήρη ...άγνοια. Εντάξει τα φρούτα και τα λαχανικά είναι, αναμφίβολα, ευεργετικές τροφές για τον άνθρωπο αλλά ας μην υπερβάλλουμε κιόλας.

Με αυτό το σκεπτικό λοιπόν το click@Life έχει βάλει σκοπό να καταρρίψει και άλλους διατροφικούς μύθους που έχουν καταφέρει να διαιωνιστούν, κάνοντας μας άλλοτε να αποφεύγουμε συγκεκριμένα φαγητά (για λάθος λόγους) και άλλες φορές πάλι να καταναλώνουμε μανιωδώς τροφές για να μας απαλλάξουν από διάφορα δεινά.

Φάτε καρότα για καλύτερη όραση

Κάτι αντίστοιχο λένε και για τα ψάρια αλλά στην συγκεκριμένη περίπτωση των λαχανικών αυτά που θα αποκτήσετε είναι ωραία σιλουέτα και μαύρισμα. Η μόνη δόση αλήθειας που έχει ο συγκεκριμένος μύθος είναι ότι τρώγοντας καρότα σε τακτική βάση θα αποφύγετε συγκεκριμένα είδη «νυχτερινής τύφλωσης», μίας κατάστασης δηλαδή κατά την οποία τα μάτια δεν μπορούν να προσαρμοστούν στο σκοτάδι.

Αυτό προκαλείται λόγω έλλειψης της βιταμίνης A και τα καρότα όντως είναι πλούσια πηγή καροτίνης βήτα, την οποία ο ανθρώπινος οργανισμός μετατρέπει σε βιταμίνη A. **Ένα μήλο την ημέρα τον γιατρό τον κάνει πέρα;**

Προφανώς και δεν υπάρχει κυριολεκτική αναφορά σε αυτή τη φήμη αν και ως μεταφορά υπάρχει αρκετή δόση αλήθειας. Έχει αποδειχτεί ότι τα φρούτα είναι απαραίτητα στην καθημερινή διατροφή του ανθρώπου αλλά αυτό δε σημαίνει απαραίτητα ότι πρέπει να τρώμε αποκλειστικά ...μήλα. Αν και έχουν αντιόξινη δράση υπάρχει πλήθος φρούτων με πιο ευεργετικές ιδιότητες.

Φάε ψάρι για να γίνεις...έξυπνος

Όσοι το πιστεύουν αυτό και το ακολουθούν κατά γράμμα μάλλον... δεν έχουν φάει πολύ ψάρι στη ζωή τους. Η αλήθεια είναι ότι τα ψάρια έχουν αναρίθμητες ευεργετικές ιδιότητες για τον ανθρώπινο οργανισμό, όπως για παράδειγμα να μειώνουν τον κίνδυνο καρδιολογικών ασθενειών, αλλά η εξυπνάδα (δυστυχώς) είναι εκτός «πεδίου δράσης».

Στο «πεδίο» που βοηθά ωστόσο είναι στη μνήμη και συγκεκριμένα ενάντια της νόσου του Αλτσχάϊμερ. Σύμφωνα με έρευνα πανεπιστημιακού κέντρου του Σικάγο άτομα που κατανάλωσαν μία φορά τουλάχιστον την εβδομάδα, ψάρι μείωσαν τον κίνδυνο να προσβληθούν από τη συγκεκριμένη νόσο κατά 60%.

Μακριά από τα πικάντικα φαγητά

Αυτό είναι κάτι σαν τη σοκολάτα. Μείνετε μακριά από τα πικάντικα (και γευστικά) φαγητά γιατί θα πάθετε έλκος. Αυτό είναι πέρα για πέρα αναληθές. Αυτό που προκαλεί η μεγάλη ποσότητα τσίλι στον οργανισμό είναι ότι διαταράσσει ένα εν δυνάμει ευερέθιστο έντερο. Αυτός ο πόνος λοιπόν παρερμηνεύεται ως πόνος έλκους.

Οι ειδικοί λένε ότι το έλκος (εκτός από εκείνες τις μορφές που προκαλεί η φαρμακευτική αγωγή για αρθρίτιδα και η ασπιρίνη) οφείλεται κυρίως στην ανάπτυξη ενός βακτηρίου, με την ονομασία *Helicobacter pylori*, το οποίο οι περισσότεροι ασθενείς το έχουν από μικρή ή νεαρή ηλικία. Εικάζεται δε, ότι έχει σχέση με τη διατροφή και το νερό, επειδή είναι πολύ σύνηθες στην περιοχή της Ασίας, και έτσι συνδεδεμένο με την τοπική κουζίνα προκύπτει ο μύθος του πικάντικου φαγητού.

Σοκολάτα για τα ...σπυράκια

Ο μύθος αυτός βασανίζει κάθε νέο και νέα και «στοιχειώνει» κάθε ενήλικα, ειδικά αυτούς που πάλευαν χρόνια με την ακμή. Ήρθε λοιπόν η ώρα όλος αυτός ο πληθυσμός να δικαιωθεί που έτρωγε...κρυφά τη λαχταριστή αυτή αμαρτία.

Δεν υπάρχει καμία απολύτως ιατρική αναφορά που να επιβεβαιώνει επίσημα ότι η

κατανάλωση σοκολάτας επιβαρύνει την ακμή, αν και έχει χρησιμοποιηθεί σε κείμενα με δερματολογικό περιεχόμενο. Η ιστορία πρωτοεμφανίστηκε στις αρχές του 1930 και τις δεκαετίες του '60 και του '70 πήρε... μυθικές διαστάσεις, ως αποτέλεσμα ερευνών, οι οποίες όμως δεν διεξήχθησαν σωστά.

Αυτό που είναι γνωστό ωστόσο είναι ότι οι αιτίες για την εμφάνιση της ακμής είναι ο γενετικός παράγοντας και η διατροφή και υπάρχουν ορισμένες ενδείξεις ότι τροφές με υψηλό γλυκαιμικό φορτίο μπορούν να επηρεάσουν την παραγωγή «ανδρογόνου», μιας ορμόνης, η οποία μπορεί να οδηγήσει στην ανάπτυξη ακμής σε ένα γενετικά ευαίσθητο άτομο. Η σοκολάτα ωστόσο δεν έχει ενοχοποιηθεί ποτέ ότι βρίσκεται ανάμεσα σε αυτά τα τρόφιμα.

Τσάι με τζίντζερ ενάντια στο στομάχι

Αν το στομάχι σας είναι ανάστατο πιείτε ένα τσάι με λίγο τζίντζερ, λέει ο μύθος αλλά εσείς...μην το ακούσετε. Υπάρχουν αναρίθμητα γιατροσόφια με βότανα που έχουν καλή φήμη αλλά το πιο πιθανό είναι ότι αυτά τα «φάρμακα» τα παίρνει κάποιος για προβλήματα που ούτως ή αλλιώς δε διαρκούν αρκετή ώρα. Άρα ό,τι και να πιείτε θα αισθάνεστε καλύτερα μετά από λίγες ώρες.

Πηγή: clickatlife.gr