30 Ιανουαρίου 2014

Με ποιες τροφές πρέπει να εμπλουτίσετε φέτος τη διατροφή σας;

Η Κρίστιν Κιρκπατρικ, διευθύνουσα των Υπηρεσιών Διατροφής και Ευεξίας του Ινστιτούτου Ευεξίας της Κλινικής Κλίβελαντ, των ΗΠΑ, κάθε Ιανουάριο προτείνει κάποιες τροφές που όλοι θα πρέπει να δοκιμάσουμε τη νέα χρονιά.

Οι προτάσεις της βασίζονται στις διατροφικές τάσεις, την διαθεσιμότητα των τροφίμων και φυσικά, την περιεκτικότητά τους σε θρεπτικές ουσίες.

Το 2013, σύμφωνα με την αμερικανίδα διατροφολόγο, ήταν μια καλή χρονικά για την διατροφή, καθώς το βάρος έπεσε στην επιστροφή των ανθρώπων σε πολύ βασικές αρχές της διαιτολογίας. Το 2014, προβλέπει ότι θα είναι η χρονιά που θα δοθεί έμφαση σε τοπικά διατροφικά κινήματα, την μαγειρική αντί των προμαγειρεμένων γευμάτων και την ποιότητα των θερμίδων έναντι της ποσότητας.

Δείτε λοιπόν ποιες τροφές προτείνει ως «must» για το 2014:

Καθώς τα διατροφικά σχήματα χωρίς γλουτένη θα συνεχίσουν να κυριαρχούν και το 2014, οι διατροφικές επιλογές για τέτοια προϊόντα θα πρέπει να αυξηθούν. Μελέτη που δημοσιεύθηκε το 2013 αποκάλυψε ότι, μια νέα ποικιλία σπόρων κεχριού, κατάλληλη για ανθρώπινη κατανάλωση χάρις στην αφαίρεση της γλουτένης, παρέχει περισσότερη πρωτεΐνη από άλλους σπόρους χωρίς γλουτένη. Οι σπόροι από το κεχρί μπορούν να πολτοποιηθούν εύκολα και να γίνουν η βάση για να φτιάξετε αρτοσκευάσματα.

Το γιαπωνέζικο μπαχαρικό Shichimi Togarashi, ουσιαστικά μείγμα επτά διαφορετικών μπαχαρικών, θα είναι το hit του 2014. Το μυστικό του είναι ότι δεν περιέχει αλάτι, αλλά μπορεί να νοστιμήσει εύκολα ψάρι, κοτόπουλο και ζυμαρικά. Είναι μάλιστα πλούσιο σε αντιοξειδωτικά συστατικά και μπορεί να σας βοηθήσει να μειώσετε τον κίνδυνο εκδήλωσης υπέρτασης και καρδιακής νόσου.

Οι φακές είναι ένα καλό παράδειγμα πως ένα παραδοσιακό όσπριο έχει θέσει πάντα στη διατροφή. Αυτό που κάνεις τις μαύρες φακές μπελούγκα ξεχωριστές είναι ότι, σύμφωνα με μελέτες, συντελούν στην πρόληψη και διαχείριση χρόνιων παθήσεων, ενώ το μαύρο χρώμα τους βοηθά στην καταπολέμηση της φλεγμονής, του καρκίνου και της καρδιακής νόσου.

Αν ψάχνετε τι θα πιείτε το πρωί, τότε δεν θέλετε τίποτα περισσότερο από ένα φλιτζάνι καφέ, καθώς αναδεικνύεται σε μοναδικό «σύμμαχο» στην καταπολέμηση συγκεκριμένων μορφών καρκίνου, αλλά και του διαβήτη. Οι κόκκοι του καφέ αλλά και η καφεΐνη έχει διαπιστωθεί ότι ενισχύουν το DNA, κάνουν καλό στην επιδερμίδα και μειώνουν τον κίνδυνο θανάτου από πολλές αιτίες.

Η τεφ, δημητριακό χωρίς γλουτένη, είναι πλούσιο σε ασβέστιο, βιταμίνη C και γεύση. Το 40% του σπόρου της τεφ θεωρείται ανθεκτικό άμυλο, δηλαδή άμυλο που δεν μπορεί να πέψει ο οργανισμός. Μελέτη που έγινε το 2013 έδειξε ότι μια διατροφή πλούσια σε ανθεκτικά άμυλα μπορεί να συντελέσει στην πρόληψη του ορθοκολικού καρκίνου και του συνδρόμου ευερέθιστου εντέρου.

Το 2014 προμηνύεται καλό για την γαστρεντερική σας υγεία, καθώς το τέμπε (ένα παραδοσιακό ασιατικό προϊόν από φασόλια σόγιας, τα οποία υπόκεινται σε ελεγχόμενη ζύμωση με την προσθήκη καλλιεργειών μυκήτων) εγγυάται την καλή εντερική σας χλωρίδα. Όπως όλα τα προϊόντα που έχουν υποστεί ζύμωση με μύκητες, έτσι και το τέμπε μπορεί να σας βοηθήσει να έχετε καλύτερη πέψη, ενώ συντελεί στην καταπολέμηση της παχυσαρκίας και των επιπτώσεων του χρόνιου στρες.

Το ανατολίτικο μείγμα μπαχαρικών Za'atar έγινε ιδιαίτερα δημοφιλές το 2013 και αναμένεται και φέτος να κερδίσει την προτίμηση των μεγάλων σεφ. Πρόκειται για μείγμα θυμαριού, σουμάκ, αλατιού και σουσαμιού, που μπορεί να ενισχύσει γευστικά ουδέτερα τρόφιμα, όπως το κοτόπουλο ή το ψωμί. Μάλιστα μελέτες έχουν δείξει ότι το θυμάρι και το σουμάκ μπορού να μειώσουν τη συχνότητα των παθογόνων

μικροοργανισμών των τροφίμων, που προκαλούν δηλητηριάσεις.

Φέτος, προσπαθήστε να φάτε 365 μήλα, δηλαδή ένα κάθε ημέρα. Σύμφωνα με έρευνες του 2011 και 2013, η κατανάλωση μήλων βοηθά στην μείωση της LDL («κακής») χοληστερόλης, ενώ μειώνει και τον κίνδυνο ελκώδους κολίτιδας. Άλλη έρευνα που δημοσιεύθηκε το 2009, έδειξε ότι τα μήλα συντελούν στην πρόληψη του καρκίνου, ενώ βοηθούν και στην αύξηση του προσδόκιμου επιβίωσης κατά 10%.

Το σουσάμι αναμένεται φέτος να κάνει δυναμική επιστροφή στις κουζίνες πολλών χωρών καθώς είναι πλούσιο σε ασβέστιο και ψευδάργυρο, καλύπτοντας το 20% της ημερήσιας δοσολογίας που χρειάζεται ο άνθρωπος. Μάλιστα, μια μικρή δημοσιευμένη μελέτη έχει δείξει ότι το σουσάμι βοηθάει στη βελτίωση του λιπιδαιμικού προφίλ και των επιπέδων της γλυκόζης σε άτομα με προδιαβήτη.

Το λαγόχορτο, είναι καλλωπιστικό που φύεται στη περιοχή της Μεσογείου, αλλά έχει εισαχθεί επιτυχημένα και σε άλλες περιοχές. Τα φύλλα και οι ρίζες του είναι εδώδιμες, καθώς έχει ελάχιστες θερμίδες, πολλές φυτικές ίνες και μπορεί να σας

βοηθήσει να διατηρήσετε το σωματικό σας βάρος ή να μειώσετε την συσσώρευση λίπους στην κοιλιακή χώρα.

Το τυρί είχε πάντα κυρίαρχη θέση στη διατροφή του ανθρώπου. Φέτος, βάλτε τυρί ρικότα στη διατροφή σας καθώς είναι πλούσιο σε πρωτεΐνη, και μπορεί να σας βοηθήσει να διατηρήσετε την μυϊκή σας σύσταση, ενώ παράλληλα χάνετε βάρος. Εξάλλου, η πρωτεΐνη που περιέχουν τα τυριά γενικώς έχει διαπιστωθεί ότι κάνει καλό στα οστά των γυναικών.

Αν φέτος ψάχνετε για τον πιο «δυναμωτικό» χυμό, τότε ο χυμός από παντζάρι είναι αυτό που θέλετε. Μελέτες έχουν δείξει ότι προάγει την υγεία του εγκεφάλου, μειώνει την αρτηριακή πίεση και ενισχύει τις αθλητικές επιδόσεις.

Τα μαύρα φασόλια σόγιας αναμένεται να γίνουν το «φαγητό διαίτης» του 2014. Μελέτη που είχε γίνει το 2007 είχε τεκμηριώσει την ικανότητά τους να προλαμβάνουν την παχυσαρκία, σε πειραματόζωα.

Το έλαιο από αβοκάντο είναι πλούσιο σε υγιεινά μονοακόραστα λιπαρά, αλλά οι περισσότεροι δεν γνωρίζουν πώς να το χρησιμοποιήσουν στην μαγειρική. Μπορείτε λοιπόν να το χρησιμοποιήσετε ως βάση για να φτιάξετε ντιπ για τις σαλάτες σας, μαρινάδες για τα κρεατικά και ντρέσσινγκς για διάφορα πιάτα. Εξάλλου, μελέτες έχουν δείξει ότι η κατανάλωση ελαίου αβοκάντο μπορεί να βοηθήσει τον οργανισμό να αυξήσει τα επίπεδα της HDL («καλής») χοληστερόλης.

Πηγή: health.in.gr