4 Νοεμβρίου 2014

Οι τροφές με χαμηλά λιπαρά που πρέπει να αποφεύγετε

/ Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός

Μην υποθέτετε αυτόματα ότι μια τροφή που αναγράφει «με χαμηλά λιπαρά» στην ετικέτα είναι καλύτερη για σας ή ότι θα σας βοηθήσει να χάσετε βάρος.

Πολλές τροφές με χαμηλή περιεκτικότητα σε λιπαρά, με μειωμένα λιπαρά ή και με χωρίς λιπαρά μπορεί να περιέχουν πολλά περισσότερα από όσα νομίζετε.

Πρόσφατη βρετανική έρευνα έδειξε ότι το 10% των «προϊόντων διαίτης» περιέχουν τις ίδιες ή και περισσότερες θερμίδες από ό,τι τα κανονικά προϊόντα και ότι το 40% περιέχει περισσότερη ζάχαρη.

Ο λόγος; Όταν οι εταιρείες αφαιρούν το λίπος, θα πρέπει να χρησιμοποιήσουν περισσότερη ζάχαρη, αλάτι και άλλα πρόσθετα για να βελτιώσουν τη γεύση του προϊόντος. Η έρευνα δείχνει ότι ένα «χαμηλής περιεκτικότητας σε λιπαρά» προϊόν κάνει την πλειοψηφία των καταναλωτών, ιδιαίτερα εκείνους που είναι υπέρβαροι, να τρώνε περισσότερο.

Δείτε μερικές τροφές που, αν και τις βρίσκετε «με χαμηλά λιπαρά», κρύβουν συνήθως τέτοιου είδους διατροφικές «παγίδες».

Μπέικον από γαλοπούλα

Το μπέικον από γαλοπούλα είναι πράγματι χαμηλότερο σε λιπαρά και θερμίδες από το κανονικό μπέικον αλλά όχι για πολύ. Είναι ενδεικτικό ότι σε μια τυπική

συσκευασία στην αγορά θα δείτε ότι περιέχει 35 θερμίδες και 3 γραμμάρια λίπους ανά μερίδα, ενώ το το καλής ποιότητας χοιρινό μπέικον έχει 60 θερμίδες και 3,5 γραμμάρια λίπους. Και τα δύο είναι επεξεργασμένες τροφές με βάση το κρέας και έχουν υψηλή περιεκτικότητα σε νάτριο και νιτρώδη στοιχεία, τα οποία συνδέονται με καρδιακά προβλήματα.

Συσκευασμένα γλυκίσματα με λίγα λιπαρά

Τέτοιου τύπου προϊόντα είναι συνήθως κέικ και γλυκά με χαμηλά λιπαρά. Ένα συσκευασμένο προϊόν «blueberry muffin» με χαμηλά λιπαρά, για παράδειγμα, περιέχει περίπου 280 θερμίδες, σε σύγκριση με τις 370 θερμίδες σε ένα κανονικό muffin. Αλλά το χαμηλών λιπαρών muffin έχει συνήθως περισσότερη ζάχαρη (36 γραμμάρια έναντι 29 γραμμαρίων στο κανονικό) και -ακριβώς όπως και το κανονικό- περιέχει σιρόπι καλαμποκιού με υψηλή περιεκτικότητα σε φρουκτόζη. Επίσης, το συσκευασμένο, «χαμηλής περιεκτικότητας σε λιπαρά» muffin περιέχει περίπου 170 χιλιοστόγραμμα νατρίου περισσότερα σε σύγκριση με το κανονικό.

Υποκατάστατα αυγών

Μπορείτε να τα βρείτε σε χάρτινα κουτιά στα ψυγεία των μεγάλων καταστημάτων και συχνά χρησιμοποιούνται για την παρασκευή ομελέτας στον πρωινό μπουφέ ορισμένων ξενοδοχείων. Είναι κατασκευασμένα από ασπράδια αυγού, σταθεροποιητές όπως κόμμι γκουάρ και χρωστικές ουσίες για να τους δώσουν τη γεύση του αυγού αλλά και τη γεύση ενός προϊόντος με λιγότερες θερμίδες και καθόλου λιπαρά. Το πρόβλημα είναι ότι ο κρόκος, ο οποίος περέχει πέντε γραμμάρια λίπους, είναι το μέρος του αυγού με τα περισσότερα θρεπτικά συστατικά. Ο κρόκος περιέχει χολίνη, ένα βασικό θρεπτικό συστατικό που βοηθάει στην παραγωγή από τον οργανισμό ενός νευροδιαβιβαστή που εμπλέκεται στην λειτουργία των μυών και της μνήμης, ενώ στον κρόκο υπάρχουν και μεγάλες ποσότητες βιταμινών A και D που ενισχύουν το ανοσοποιητικό σας σύστημα.

Πατατάκια και frozen yogurt

Μια μερίδα πατατάκια «light» περιέχει κατά μέσο όρο 140 θερμίδες σε σύγκριση με τις 160 θερμίδες στα κανονικά πατατάκια. Στο παγωτό επίσης, μια μερίδα frozen yogurt (μισή κούπα) περιέχει 17 γραμμάρια ζάχαρης, όσα περίπου και το απλό παγωτό.Ο κίνδυνος κρύβεται στο ότι, με την σκέψη ότι πρόκειται για ένα προϊόν με λίγα λιπαρά, επιλέγετε πολλές φορές να καταναλώσετε περισσότερη ποσότητα. Μάλιστα, μια έρευνα του πανεπιστημίου Cornell δείχνει ότι οι άνθρωποι καταναλώνουμε 25% περισσότερη ποσότητα τροφής όταν πρόκειται για προϊόντα χαμηλής περιεκτικότητας σε λιπαρά σε σύγκριση με την ποσότητα που καταναλώνουμε στα κανονικά προϊόντα.

Πηγή:onmed.gr