2 Μαρτίου 2015

Μήπως τα τρώμε λάθος;

/ Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός

Μαρία Παπαδοδημητράκη

Γιατί μερικές φορές δεν αρκεί να ξέρουμε τι είναι αυτό που τρώμε, αλλά και πώς είναι καλύτερα να το τρώμε.
Δεν είναι πια αρκετό να τρώμε τις σωστές τροφές, αλλά πρέπει να τις κόβουμε ή να τις μαγειρεύουμε και με τον κατάλληλο τρόπο, ώστε να εκμεταλλευόμαστε στον μεγαλύτερο δυνατό βαθμό τα θρεπτικά τους οφέλη. Για παράδειγμα, διαδικασίες όπως το μαγείρεμα μπορούν να επηρεάσουν το είδος και την ποσότητα των θρεπτικών συστατικών που παίρνουμε από τις φυτικές τροφές, αφού κάποια θρεπτικά συστατικά είναι πιο ευαίσθητα από άλλα (π.χ. το ασβέστιο είναι πιο ανθεκτικό από τη βιταμίνη C). Σημαντικό ρόλο παίζουν, ωστόσο, και οι διάφορες ποικιλίες των τροφών, οι οποίες συνήθως είναι ανόμοιες μεταξύ τους ως προς τη θρεπτική τους αξία.

Οι πατάτες

Όλες σχεδόν οι ποικιλίες πατάτας περιέχουν ασβέστιο, βιταμίνη Ε και βιταμίνη C. Όμως, ο τρόπος που θα τις μαγειρέψουμε επηρεάζει σημαντικά τα ποσοστά των

παραπάνω θρεπτικών συστατικών. Για παράδειγμα, αν τις ψήσουμε, το περιεχόμενο σε ασβέστιο θα μείνει σταθερό, αλλά θα χαθεί περίπου το 60% των βιταμινών και των πολυφαινολών. Αν, πάλι, τις βράσουμε, τότε θα χάσουμε το 50% των βιταμινών και των πολυφαινολών και τα τρία τέταρτα του ασβεστίου. Επίσης, αν και η κλασική επιλογή όσον αφορά τις πατάτες είναι η λευκή, ωστόσο οι μοβ πατάτες μάς ωφελούν περισσότερο, καθώς συμβάλλουν στη μείωση της αρτηριακής πίεσης και του κινδύνου εμφάνισης καρκίνου. Επιπλέον, φαίνεται ότι η συγκεκριμένη ποικιλία πατάτας ξεπερνά τις λευκές όσον αφορά την περιεκτικότητά τους σε πολυφαινόλες, ενώ επηρεάζει λιγότερο τη συνολική απόκριση του σακχάρου στο αίμα.

Τα καρότα

Τον χειμώνα η επιθυμία μας για σούπες αυξάνεται. Ωστόσο, στην επόμενη μινεστρόνε, καλό είναι να χρησιμοποιήσουμε τα καρότα ολόκληρα και όχι κομμένα σε μικρές μπουκιές. Μελέτη διαπίστωσε ότι το κόψιμο των καρότων αυξάνει το μέγεθος της επιφάνειάς τους, επιτρέποντας έτσι σε περισσότερα θρεπτικά συστατικά να διαφύγουν. Επίσης, αν και το βράσιμό τους οδηγεί σε απώλεια υδατοδιαλυτών βιταμινών (π.χ. 79% μείωση στο φυλλικό οξύ), ταυτόχρονα αποδεσμεύει ορισμένες βιοδραστικές ενώσεις (π.χ. β-καροτίνη), αφού η θέρμανση διασπά τα τοιχώματα των φυτικών κυττάρων.

Το σκόρδο

Συνθλίψτε το! Έρευνα δείχνει ότι το να λιώνουμε το σκόρδο και να το αφήνουμε στη συνέχεια να «καθίσει» για 10΄ απελευθερώνει την αλισίνη, ένα ένζυμο που αποδεδειγμένα βοηθά στη μείωση του κινδύνου καρδιαγγειακών προβλημάτων. Από την άλλη, ωστόσο, το μαγείρεμά του οδηγεί σε απώλεια λιποδιαλυτών και υδατοδιαλυτών συστατικών.

Το μπρόκολο

Είναι γνωστό ότι διαθέτει συστατικά που συμβάλλουν στην πρόληψη ορισμένων μορφών καρκίνου, όπως του μαστού και του δέρματος. Ωστόσο, το πώς θα το μαγειρέψουμε έχει μεγάλη σημασία. Έτσι, ο ατμός φαίνεται να είναι η μόνη μέθοδος που διατηρεί τα ευεργετικά συστατικά του μπρόκολου. Από την άλλη, το βράσιμο καταστρέφει μέχρι και το 66% των θρεπτικών συστατικών, η χύτρα περίπου το 47%, ο φούρνος μικροκυμάτων το 74-87% των συστατικών, ενώ το τηγάνισμα βρέθηκε να είναι η χειρότερη μέθοδος μαγειρέματος. Αν, ωστόσο, προτιμάμε το βραστό μπρόκολο, τότε καλό είναι να το συνδυάζουμε με κάτι πικάντικο, καθώς φαίνεται ότι η προσθήκη πικάντικων τροφών σε αυτό αυξάνει την αντικαρκινική του δράση.

Τα πράσινα λαχανικά

Αποτελούν σημαντική πηγή αντιοξειδωτικών ουσιών και υδατοδιαλυτών βιταμινών (π.χ. βιταμίνες Α και του συμπλέγματος Β), οι οποίες είναι ευαίσθητες στο μαγείρεμα και το κόψιμο του τροφίμου. Γι’ αυτό, καλό είναι να τα κόβουμε σε μεγάλα κομμάτια και αν είναι εύκολο με το χέρι. Επίσης, τα φύλλα τους είναι προτιμότερο να ξεπλένονται ένα-ένα και όχι σε λεκάνη με νερό, γιατί έτσι μέρος των βιταμινών καταλήγει στο σιφόνι του νεροχύτη και όχι στο στομάχι μας. Όσον αφορά τον τρόπο μαγειρέματός τους, τα προτιμάμε ωμά σε σαλάτες, γιατί η υψηλή θερμοκρασία καταστρέφει μεγάλο ποσοστό των βιταμινών. Για παράδειγμα, 10-20΄ βράσιμο μπορεί να καταστρέψει μέχρι και το 55% της βιταμίνης C.

Η ντομάτα

Στην περίπτωσή της έχουμε το εξής παράδοξο: Το ψήσιμο οδηγεί σε απώλεια βιταμίνης C, βιταμίνης Α και βιταμίνης Ε και σε τριπλασιασμό του λυκοπενίου, το οποίο απελευθερώνεται στην επιφάνειά της και έτσι απορροφάται καλύτερα και ταχύτερα. Όμως, για να έχουμε τη μεγαλύτερη δυνατή απορρόφηση θρεπτικών συστατικών -κυρίως αυτών που χάνονται λόγω ψησίματος-, φροντίζουμε να συνοδεύουμε την ντομάτα με ελαιόλαδο.

Τα μήλα

Συνήθως τα ώριμα φρούτα δεν τα προτιμάμε, ωστόσο η διαδικασία της ωρίμασης επιτρέπει τη διάσπαση της χλωροφύλλης, που με τη σειρά της οδηγεί στον πολλαπλασιασμό των αντιοξειδωτικών ουσιών στον καρπό. Επίσης, στη φλούδα των φρούτων περιέχεται μεγαλύτερο ποσοστό βιταμινών, αντιοξειδωτικών ουσιών και φυτικών ινών, γι’ αυτό και είναι προτιμότερο να τα καταναλώνουμε με τη φλούδα τους.

Τα αμύγδαλα

Αν και δεν υπάρχει διαφορά μεταξύ ωμών και ψημένων αμυγδάλων όσον αφορά τις πρωτεΐνες και τις φυτικές ίνες, ωστόσο το ψήσιμο αυξάνει τις θερμίδες ανά γραμμάριο και οδηγεί σε μείωση των πολυακόρεστων λιπαρών οξέων και των βιταμινών του συμπλέγματος Β. Ακόμα, μια χούφτα ωμά αμύγδαλα μας παρέχει το 35% της συνιστώμενης ημερησίας πρόσληψης σε βιταμίνη Ε, ενώ μια χούφτα ψημένα μόλις το 15%. Ένας καλός τρόπος για να εκμεταλλευτούμε στο μεγαλύτερο δυνατό βαθμό τα οφέλη των αμυγδάλων είναι να τα μουλιάζουμε σε λίγο νερό πριν τα καταναλώσουμε, γιατί έτσι τα συστατικά τους απελευθερώνονται.

Το τσάι

Εάν θέλουμε ο οργανισμός μας να απορροφήσει όσο γίνεται περισσότερο τα θρεπτικά συστατικά του τσαγιού, τότε ας ξεχάσουμε το γάλα, γιατί μελέτη έδειξε ότι η προσθήκη γάλακτος στο τσάι μπορεί να περιορίσει τα καρδιαγγειακά οφέλη

του. Από την άλλη, αν στο πράσινο τσάι προσθέσουμε λίγο χυμό λεμονιού ή φλούδες εσπεριδοειδών, τότε η βιταμίνη C θα αυξήσει τη βιοδιαθεσιμότητα των θρεπτικών ουσιών του. Επίσης, καλό είναι να φτιάχνουμε το τσάι με βραστό νερό που έχουμε αποσύρει από τη φωτιά, γιατί διαφορετικά καταστρέφονται οι πολυφαινόλες του.

Τα λιπαρά ντρέσινγκ

Τα ελαφριά ντρέσινγκ μπορεί να φαίνονται καλά στη θεωρία, αλλά στην πράξη οι κανονικές σάλτσες με το αγαπημένο μας ελαιόλαδο αποτελούν καλύτερη επιλογή, ιδιαίτερα όταν συνοδεύουν πράσινα λαχανικά. Κατ' αρχάς μας χορταίνουν πολύ περισσότερο και επιπλέον βοηθούν στην καλύτερη απορρόφηση θρεπτικών συστατικών όπως η λουτεΐνη, το λυκοπένιο, το β-καροτένιο και η ζεαξανθίνη.

Η μουστάρδα

Η μουστάρδα δεν χαρίζει μόνο υπέροχη γεύση σε σάλτσες, σαλάτες και σάντουιτς, αλλά συμβάλλει και στη μείωση της συνολικής φλεγμονής του οργανισμού, καθώς και στη μείωση του κινδύνου για ορισμένες μορφές καρκίνου. Πού οφείλεται αυτό; Στην κουρκουμίνη, το ενεργό συστατικό στον κουρκουμά, που προσδίδει στη μουστάρδα το κίτρινο χρώμα της, αλλά και τα οφέλη της για την υγεία μας.

Σε γενικές γραμμές

– Οι ωμές τροφές έχουν την καλύτερη ισορροπία νερού και θρεπτικών ουσιών.
– Τα ιχνοστοιχεία είναι ανθεκτικά στην ξηρή θέρμανση (π.χ. ψήσιμο στον φούρνο), ενώ οι βιταμίνες φαίνεται να τα καταφέρνουν καλύτερα στην υγρή θέρμανση (π.χ. βράσιμο).

Χρήσιμη συμβουλή

Μην ψιλοκόβετε τα λαχανικά. Η αύξηση της επιφάνειας που εκτίθεται στον αέρα επιταχύνει την οξείδωσή τους και την απώλεια βιταμινών.

ΕΥΧΑΡΙΣΤΟΥΜΕ ΓΙΑ ΤΗ ΣΥΝΕΡΓΑΣΙΑ την κ. **ΕΙΡΗΝΗ ΧΑΡΤΕΡΟΥ**, διαιτολόγο-διατροφολόγο.

Πηγή: vita.gr