

21 Οκτωβρίου 2016

Υπερτροφές (Superfoods). Ωφελούν πραγματικά την υγείας μας; (Μαρία Σκουρολιάκου, Επ. Καθηγήτρια Χαροκόπειου Πανεπιστήμιου)

/ [Πεμπουσία](#)



Η θεωρία των υπερτροφών (superfoods), δηλαδή των τροφίμων που η περιεκτικότητά τους σε θρεπτικά συστατικά παρέχει ένα ή περισσότερα οφέλη για την υγεία σε σχέση με άλλα τρόφιμα, είναι ελκυστική και έχει κεντρίσει σίγουρα το ενδιαφέρον των καταναλωτών. Ποιες είναι, όμως, οι υπερτροφές (superfoods) και, κυρίως, πόσο και με ποιον τρόπο ωφελούν την υγεία μας;

Πράγματι, είναι γνωστό ότι ορισμένα συστατικά κάποιων τροφίμων μπορεί να είναι ιδιαίτερα ευεργετικά, γιατί περιέχουν μια ασυνήθιστα υψηλή περιεκτικότητα σε αντιοξειδωτικά, βιταμίνες, ιχνοστοιχεία, μέταλλα και συμβάλλουν στην καλύτερη σωματική και ψυχική υγεία.

Ο όρος υπερτροφή (superfood)

Δεν υπάρχει επίσημος ορισμός της υπερτροφής (superfood), αλλά θεωρείται ότι είναι ένας όρος του μάρκετινγκ που χρησιμοποιείται για να περιγράψει τρόφιμα, τα οποία υποτίθεται ότι προσφέρουν ιδιαίτερα οφέλη για την υγεία. Το λεξικό Macmillan ορίζει ως “superfood” ένα ευεργετικό τρόφιμο για την υγεία, που μπορεί να βοηθήσει ακόμη και σε παθολογικές καταστάσεις. Ο αντίστοιχος ορισμός στο λεξικό της Οξφόρδης είναι «μία πλούσια σε θρεπτικά συστατικά τροφή που θεωρείται ιδιαίτερα ευεργετική για την υγεία και την ευημερία». Η ομάδα Cancer Research του Ηνωμένου Βασιλείου δίνει ως ορισμό του “superfood”, «ένα εργαλείο του μάρκετινγκ, με μικρή επιστημονική βάση», ενώ μία άλλη πηγή το ορίζει ως ένα «μη ιατρικό όρο που διαδόθηκε στα μέσα ενημέρωσης και αναφέρεται σε τρόφιμα με ιδιότητες που προάγουν την υγεία, όπως η μείωση του κινδύνου μιας νόσου ή η βελτίωση κάθε πτυχής της σωματικής ή ψυχικής υγείας». Από το 2007, η Ευρωπαϊκή Ένωση απαγορεύει την εμπορία των προϊόντων ως “superfoods”, αν δεν συνοδεύονται από ειδικές ιατρικές συστάσεις, που βασίζονται σε τεκμηριωμένη επιστημονική έρευνα.

Δημοφιλείς υπερτροφές (superfoods) και πιθανά οφέλη για την υγεία

Κινόα (Quinoa)

Είναι ένα ψευδοδημητριακό, αφού καταναλώνεται με τον ίδιο τρόπο όπως τα δημητριακά, αν και είναι μέλος της ίδιας οικογένειας τροφίμων που περιέχει το σπανάκι και το σέσκουλο. Ο Οργανισμός Τροφίμων και Γεωργίας των Ηνωμένων Εθνών έχει επισήμως δηλώσει ότι το έτος 2013 έχει αναγνωρισθεί ως «διεθνές έτος της κινόα». Η περιεκτικότητά της σε πρωτεΐνες, ακόμα και για ένα δημητριακό/ψευδοδημητριακό, είναι πολύ υψηλή (14% του βάρους της). Οι διατροφικές εκτιμήσεις για την κινόα δίστανται. Υπάρχουν έρευνες που δείχνουν ότι μπορεί να αποτελέσει πηγή πλήρους πρωτεΐνης, ενώ άλλες υποστηρίζουν ότι η πρωτεΐνη της δεν είναι πλήρης, αλλά σχετικά υψηλή σε απαραίτητα αμινοξέα. Θεωρείται, επίσης, ότι αποτελεί καλή πηγή διαιτητικών ινών και φωσφόρου, ενώ έχει υψηλή περιεκτικότητα σε μαγνήσιο και σίδηρο.

Λιναρόσπορος (σπόροι λιναριού)

Περιέχει υψηλά επίπεδα διαιτητικών ινών, μια πληθώρα από ιχνοστοιχεία, ω-3 λιπαρά οξέα καθώς και τις λιγνάνες, οι οποίες περιέχουν φυτικά οιστρογόνα και αντιοξειδωτικά (ο λιναρόσπορος περιέχει 75 έως 800 φορές περισσότερες λιγνάνες από άλλες φυτικές τροφές). Μελέτες έχουν δείξει ότι μπορεί να μειώσει τα επίπεδα της χοληστερόλης, ειδικότερα στις γυναίκες, να ωφελήσει σε ορισμένους τύπους καρκίνου όπως του μαστού και του προστάτη, να μειώσει τη βαρύτητα του σακχαρώδους διαβήτη με σταθεροποίηση των επιπέδων σακχάρου στο αίμα και να βελτιώσει την υγεία του πεπτικού συστήματος λόγω της περιεκτικότητάς του σε φυτικές ίνες.

Σπόροι Chia

Καλλιεργήθηκαν πρώτη φορά το 16ο αιώνα από τους Αζτέκους στην προ-Κολομβιανή εποχή και εξακολουθούν να χρησιμοποιούνται στην κεντρική και νότια Αμερική. Μπορούν να προστεθούν σε άλλα τρόφιμα, όπως σε δημητριακά πρωινού, μπάρες ενέργειας και γιαούρτι, ως ολόκληρος ή αλεσμένος σπόρος. Οι σπόροι Chia είναι πλούσιοι σε ω-3 λιπαρά οξέα (25-30% του ελαίου του), συμπεριλαμβανομένου του α-λινολενικού οξέος. Παρά το γεγονός ότι η προκαταρκτική έρευνα δείχνει ότι υπάρχουν οφέλη για την υγεία από την κατανάλωση σπόρων Chia, τα ευρύτερα αποτελέσματα των μελετών παραμένουν ασαφή και λιγοστά.

Μούρα (Berries)

Ίσως η πιο μελετημένη ομάδα υπερτροφών, τα μούρα, παραμένουν υπό επιστημονική αξιολόγηση χωρίς να έχει αποδειχθεί το όφελός τους στην υγεία. Η θρεπτική αξία για παράδειγμα των blueberries, που είναι από τις πιο δημοφιλείς υπερτροφές, περιορίζεται στην υψηλή περιεκτικότητα σε βιταμίνη C, K και μαγγάνιο. Τα goji berries είναι μικρά κόκκινα μούρα, γνωστά για την εξαιρετικά υψηλή περιεκτικότητα σε αντιοξειδωτικά. Μελέτες έχουν δείξει ότι η κατανάλωσή τους αυξάνει τα επίπεδα αντιοξειδωτικών και ζεαξανθίνης στο πλάσμα του αίματος και προάγουν ένα γενικό όφελος για την υγεία. Τα cranberries έχουν υψηλή περιεκτικότητα σε αντιοξειδωτικά θρεπτικά συστατικά που μπορεί να μειώσουν τη φλεγμονή. Η παρουσία της μεγάλης ποσότητας και ποικιλίας αντιοξειδωτικών ενώσεων στα acai berries είναι πολύ ελπιδοφόρα σχετικά με τα οφέλη για την υγεία, όμως η επιστημονική έρευνα που τα υποστηρίζει είναι περιορισμένη προς το παρόν.

Σταυρανθή λαχανικά

Είναι τα λαχανικά της οικογένειας Brassicaceae, όπως το κουνουπίδι, το λάχανο, το νεροκάρδαμο, το μπρόκολο, το κέιλ (kale) και άλλα πράσινα φυλλώδη λαχανικά.

Τα σταυρανθή λαχανικά είναι πλούσια σε θρεπτικά συστατικά, μεταξύ των οποίων αρκετά καροτενοειδή (β-καροτένιο, λουτεΐνη, ζεαξανθίνη), βιταμίνες C, E, και K, φυλλικό οξύ και μέταλλα. Είναι, επίσης, μία καλή πηγή διαλυτών φυτικών ινών και φυτοχημικών (π.χ. ινδόλες, ισοθιοκυανικά), που θεωρούνται ότι μειώνουν τον κίνδυνο ανάπτυξης καρκίνου και οξειδωτικού στρες.

Ποια είναι η αλήθεια για τις υπερτροφές (superfoods)

Για να διακρίνουμε την αλήθεια από τη διαφημιστική εκστρατεία, είναι σημαντικό να εξετάσουμε προσεκτικά τα επιστημονικά στοιχεία πίσω από τους ισχυρισμούς των μέσων μαζικής ενημέρωσης. Σίγουρα, τα θρεπτικά συστατικά σε αυτά τα τρόφιμα έχουν αποδειχθεί ότι έχουν πολλές ιδιότητες που προάγουν την υγεία. Όμως, η μετάβαση από τα αποτελέσματα των ερευνών στην κανονική διατροφή φαίνεται να μην είναι και τόσο εύκολη. Αυτό οφείλεται στο γεγονός ότι οι συνθήκες υπό τις οποίες τα τρόφιμα μελετήθηκαν στο εργαστήριο, είναι συχνά πολύ διαφορετικές από τον τρόπο που καταναλώνονται συνήθως στην καθημερινή ζωή. Ένα σημαντικό χαρακτηριστικό της έρευνας στον τομέα αυτό, είναι ότι πρέπει να καταναλώνουμε υψηλά επίπεδα θρεπτικών ουσιών και σε μεγάλη συχνότητα, προκειμένου να αποκομίσουμε οφέλη για την υγεία μας, γεγονός το οποίο δεν είναι ρεαλιστικά εφικτό στο πλαίσιο μιας κανονικής διατροφής.

Επίσης, η επισήμανση κάποιων τροφίμων ως «υπερτροφές» στα μέσα ενημέρωσης, μπορεί να δώσει την εντύπωση ότι άλλες τροφές στη διατροφή μας δεν είναι τόσο ωφέλιμες, ενώ στην πραγματικότητα, αυτά τα τρόφιμα συχνά παρέχουν θρεπτικά συστατικά τόσο πολύτιμα, όσο και αυτά που βρίσκονται στις υπερτροφές. Συμπερασματικά, για την εξασφάλιση μιας ισορροπημένης πρόσληψης θρεπτικών συστατικών για καλή υγεία, θα πρέπει να αυξήσουμε το εύρος των θρεπτικών τροφών στη διατροφή μας, αντί να εστιάζουμε αποκλειστικά σε μια χούφτα τροφίμων που θεωρούνται ότι είναι «υπερτροφές».

Πηγή: www.vres-giatro.gr

Φωτ: *Depositphotos*