

Διατροφικά διλημμάτα

Άσπρο ή κόκκινο κρέας :

Σύμφωνα με τη Μεσογειακή διατροφή συστήνεται η κατανάλωση κόκκινου κρέατος να μην ξεπερνά τη μία φορά την εβδομάδα, ενώ η κατανάλωση άσπρου κρέατος να κυμαίνεται στις 3-4 φορές την εβδομάδα, εκ των οποίων οι περισσότερες να είναι ψάρι. Το άσπρο κρέας περιλαμβάνει ψάρια και πουλερικά και περιέχει πολύ λιγότερες θερμίδες από το κόκκινο (χοιρινό, μοσχάρι, βοδινό, αρνί), λόγω της χαμηλότερης περιεκτικότητάς του σε λίπος. Όμως, από την άλλη, το κόκκινο κρέας έχει υψηλότερη περιεκτικότητα σε σίδηρο και βιταμίνη B12. Σαν γενική συμβουλή, προτιμήστε το άσπρο κρέας. Αν, όμως, πάσχετε από αναιμία λόγω έλλειψης σιδήρου ή βιταμίνης B12, χρειάζεται να καταναλώνετε περισσότερο κόκκινο κρέας.

Ελαιόλαδο ή σπορέλαια:

Έχουν ακριβώς τις ίδιες θερμίδες! Δηλαδή 1 κουταλιά της σούπας αποδίδει 135 θερμίδες. Εντούτοις, οι θερμίδες που προέρχονται από το ελαιόλαδο είναι πιο προστατευτικές. Το ελαιόλαδο είναι πλούσιο σε μονοακόρεστα λιπαρά οξέα, που δρουν ευεργετικά στο καρδιαγγειακό σύστημα. Επίσης, είναι πηγή της βιταμίνης E, η οποία έχει αντιοξειδωτική (αντιγηραντική και αντικαρκινική) δράση καθώς και πηγή πολυακόρεστων λιπαρών οξέων. Αντίθετα, τα σπορέλαια είναι πάντοτε ραφιναρισμένα, δηλαδή έχουν υποστεί επεξεργασία όσον αφορά το άρωμα, το χρώμα και τη γεύση τους. Αυτό ισχύει και για το ελαιόλαδο οπότε το καλύτερο που έχετε να κάνετε είναι να προτιμήσετε «παρθένο» ελαιόλαδο αφού αυτό δεν έχει υποστεί επεξεργασία. Επομένως, χρειάζεται προσοχή στη κατανάλωση τους αφού επιβαρύνουν το βάρος μας όσο προστατευτικές και να είναι οι θερμίδες αυτές!

Μαργαρίνη ή βούτυρο:

Τόσο η μαργαρίνη όσο και το βούτυρο περιέχουν την ίδια ποσότητα λίπους, (81γρ λίπους ανά 100γρ) αλλά *δεν παίζει τόσο ρόλο η ποσότητα αλλά το είδος του λίπους που θα φάτε*. Το βούτυρο, ως ζωικής προέλευσης τρόφιμο, είναι πλούσιο σε κορεσμένο λίπος και χοληστερόλη, τα οποία αυξάνουν τον κίνδυνο στεφανιαίας νόσου. Το κορεσμένο λίπος αυξάνει την κακή χοληστερόλη-τη χοληστερόλη που συσσωρεύεται στις αρτηρίες. Απεναντίας, η μαργαρίνη προέρχεται από φυτικό λάδι οπότε περιέχει μικρή ποσότητα κορεσμένου λίπους και δεν περιέχει χοληστερόλη. Το μειονέκτημα της είναι ότι κατά τη δημιουργία της υπόκειται σε υδρογόνωση, η οποία αυξάνει την περιεκτικότητα της σε τρανς λιπαρά οξέα. Τα τρανς λιπαρά οξέα όχι μόνο μειώνουν την καλή χοληστερόλη αλλά αυξάνουν και τη κακή. Να θυμάστε κανένα από τα δυο δεν είναι ιδανικό. Εντούτοις, αν πρέπει να διαλέξετε ένα από τα δυο, προτιμήστε τη μαργαρίνη!

Μέλι ή ζάχαρη:

Το μέλι και η ζάχαρη είναι υδατάνθρακες, και συγκεκριμένα δισακχαρίτες (γλυκόζη και φρουκτόζη). Η θερμιδική αξία του μελιού είναι ανάλογη της ζάχαρης - 4 θερμίδες ανά γραμμάριο. Έχει λίγο μεγαλύτερη (περίπου 25%) γλυκύτητα, λόγω της μεγαλύτερης του περιεκτικότητας σε φρουκτόζη. Έτσι, μπορείς να χρησιμοποιήσεις μικρότερη ποσότητα συγκριτικά με τη ζάχαρη ώστε να έχεις ένα ανάλογο αποτέλεσμα στο ρόφημα ή το σνακ. Καλύτερη επιλογή αποτελεί το μέλι, επειδή είναι φυσικό προϊόν, το οποίο δεν έχει υποστεί τόση επεξεργασία όπως η ζάχαρη. Ως φυσικό προϊόν, περιέχει βιταμίνη C, βιταμίνες του συμπλέγματος B και χρώμιο. Η ζάχαρη από την άλλη πλευρά, ως υδατάνθρακας, δίνει ενέργεια (θερμίδες) στον οργανισμό, αλλά δεν αποτελεί πηγή άλλων θρεπτικών συστατικών.

Μαύρο ψωμί ή λευκό:

Το μαύρο ψωμί έχει ακριβώς τις ίδιες θερμίδες με το λευκό. Ωστόσο το μαύρο ψωμί περιέχει φυτικές ίνες που προάγουν την υγεία μας καθώς και βιταμίνες του συμπλέγματος B που βοηθούν στην καλή λειτουργία του νευρικού συστήματος και του μεταβολισμού μας.

ΒΡΑΣΤΑ Ή ΩΜΑ ΛΑΧΑΝΙΚΑ:

Καλύτερη επιλογή αποτελούν τα ωμά λαχανικά διότι κατά το βράσιμο μέρος των υδατοδιαλυτών βιταμινών και μετάλλων χάνεται. Επιπλέον, τα ωμά λαχανικά παρέχουν άπεπτες φυτικές ίνες, γεγονός που ευνοεί την ευεργετική τους δράση στο λεπτό έντερο και στη δημιουργία αισθήματος κορεσμού.

Επίσης, δεσμεύουν ένα μέρος της χοληστερόλης των τροφίμων και την απομακρύνουν, ενώ καθυστερούν την απορρόφηση των υδατανθράκων.

ΟΛΟΚΛΗΡΟ ΦΡΟΥΤΟ Ή ΧΥΜΟΣ ΦΡΟΥΤΩΝ;

Οι φρέσκοι χυμοί φρούτων και λαχανικών προσφέρουν τις ίδιες βιταμίνες και μέταλλα με τα αντίστοιχα φρούτα όμως υστερούν στην περιεκτικότητα σε φυτικές ίνες. Ο λόγος είναι γιατί για την μετατροπή του φρούτου σε χυμό είναι αναγκαία η αφαίρεση της φλούδας, η οποία είναι ιδιαίτερα πλούσια σε φυτικές ίνες. Οι φυτικές ίνες βελτιώνουν την λειτουργία του γαστρεντερικού συστήματος, προσφέρουν κορεσμό και βοηθούν στη ρύθμιση του σακχάρου και του λιπιδαιμικού προφίλ.

ΨΙΛΟΚΟΜΜΕΝΑ Ή ΧΟΝΤΡΟΚΟΜΜΕΝΑ ΛΑΧΑΝΙΚΑ;

Όσο πιο χοντροκομμένα είναι τα λαχανικά, τόσο καλύτερα! Όταν ψιλοκόβετε τα λαχανικά, έχει ως αποτέλεσμα την οξειδωση των βιταμινών και τον κατατεμαχισμό των φυτικών ινών. Επομένως, αν και όλοι θα προτιμούσαν ψιλοκομμένη τη σαλάτα αφού είναι πιο όμορφη αισθητικά, εντούτοις για να αποκομίσετε όλα τα οφέλη των βιταμινών και των φυτικών ινών που περιέχουν τα λαχανικά, κόψτε τα όσο το δυνατό λιγότερο.

ΠΕΛΤΕΣ, ΝΤΟΜΑΤΑΚΙΑ Ή ΧΥΜΟΣ ΝΤΟΜΑΤΑΣ;

Οι ντομάτες που δεν έχουν αποφλοιωθεί είναι προτιμότερες, γιατί διατηρούν τις φυτικές τους ίνες. Καλύτερη επιλογή από τα τρία αποτελούν τα ντοματάκια. Έχουν βέβαια λιγότερα θρεπτικά συστατικά λόγω της κονσερβοποίησης, αλλά είναι η καλύτερη επιλογή μετά τη φρέσκια ντομάτα. Δεύτερη επιλογή αποτελεί ο χυμός ντομάτας και τελευταία ο πελτές. Ο πελτές γιατί έχει περισσότερη ζάχαρη και αλάτι, ενώ η όψη που δίνει στο φαγητό δεν είναι φυσική. Αντιθέτως, με τα ντοματάκια είναι δύσκολο να αντιληφθεί κανείς τη διαφορά από τη φρέσκια ντομάτα.

ΜΟΥΣΤΑΡΔΑ Ή ΜΑΓΙΟΝΕΖΑ;

Πείτε ναι στη μουστάρδα! Καταρχήν, παρέχει λιγότερες θερμίδες. Ένα κουταλάκι μουστάρδα δίνει 5 θερμίδες, ενώ ένα κουταλάκι μαγιονέζα παρέχει 45! Επίσης, η μαγιονέζα περιέχει αυγά, που αποτελούν πηγή χοληστερόλης. Ενώ, η μουστάρδα, η οποία παρασκευάζεται από τον πολτό του σιναπιού με ζάχαρη και ξίδι, δεν περιέχει λίπη, που επιβαρύνουν το καρδιαγγειακό σύστημα.

ΝΑΤΑΣΑ ΠΑΤΠΑΗΡΑΚΛΕΟΥΣ

ΚΛΙΝΙΚΗ ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΟΣ-ΔΙΑΤΡΟΦΟΛΟΓΟΣ, MSc, RD

natasapapaeraclous@gmail.com