

Επεξεργασμένα τρόφιμα: Σύμμαχος ή εχθρός;

2011-05-05 18:02:44

Τα τελευταία χρόνια, αρχίζει να εκδηλώνεται μια νέα τάση διατροφής-δίαιτας, γνωστή με τον όρο «**υγιεινή διατροφή**». Σε ένα περιβάλλον, όπου οι ανησυχίες των καταναλωτών για τα επιβαρυμένα με χημικά πρόσθετα επεξεργασμένα τρόφιμα πληθαίνουν, η «δυτικού» τύπου διαίτα σχετίζεται πλέον με μακροχρόνια **προβλήματα υγείας** (καρδιαγγειακά νοσήματα, καρκίνος), η οικολογική συνείδηση αποτελεί μια σύγχρονη αναγκαιότητα, έρχεται η **υγιεινή διατροφή** να προτείνει μια καλύτερη στάση ζωής με πολλαπλά οφέλη.

Πρόκειται για μια διατροφή, που βασίζεται σε μια ολιστική φιλοσοφία περί υγιεινού τρόπου ζωής, η οποία πρεσβεύει την ισορροπία, την ποικιλία και το μέτρο (ή πιο ελεύθερα το «είμαστε ό,τι τρώμε»), συνδυάζοντας βιολογικές-**φυσικές τροφές** με **σωματική δραστηριότητα**-άσκηση και στοχεύοντας στη διάπλαση ενός αδύνατου, **γερού και υγιούς σώματος**.

Περιλαμβάνει την με μέτρο κατανάλωση ποικιλίας **φρούτων και λαχανικών, οσπρίων και ολικής αλέσεως δημητριακών, γαλακτοκομικών με χαμηλά λιπαρά, άπαχων κρεάτων, πουλερικών και ψαριών**. Επιπλέον, **απαγορεύει** το τηγάνισμα των τροφών, τα τηγανητά και τα βουτηγμένα σε λάδι, μέλι ή αλάτι τρόφιμα.

Οι θιασώτες αυτής της διατροφής **αποστρέφονται** τα κατεψυγμένα, τα τυποποιημένα τρόφιμα, τα έτοιμα γεύματα και τις κονσέρβες, με το σκεπτικό ότι αυτά είναι επιβαρυμένα με ξένες ή βλαβερές για το σώμα ουσίες, όπως σιρόπι καλαμποκιού, πρόσθετα, ενισχυτικά γεύσης, τρανς λιπαρά και χημικά συντηρητικά. Βέβαια, **επιτρέπονται** κι εδώ κάποιες εξαιρέσεις. Για παράδειγμα, αρκετοί μπορεί να χρησιμοποιούν με μέτρο σάλτσες, κατεψυγμένα λαχανικά, αποξηραμένα φρούτα χωρίς όμως πρόσθετα κλπ.

Προτείνει, ακόμη, τη **συχνή λήψη γευμάτων (5-6 ημερησίως)**. Ως γνωστόν, αυτό εξασφαλίζει πιο **σταθερά επίπεδα ινσουλίνης**, βοηθά στο **μεταβολισμό** και προλαμβάνει την **παράλειψη γευμάτων** και την επακόλουθη **υπερφαγία**. Μελέτες δείχνουν ότι ίσως ακόμη βελτιώνει και το λιπιδαιμικό προφίλ (χοληστερόλη). Τέλος, συστήνει **άσκηση 5-6 φορές την εβδομάδα**. Αυτό αποσκοπεί όχι μόνο στην τόνωση του σώματος, τη μυϊκή ενδυνάμωση, την υγεία των οστών και τη σφριγηλότητα του δέρματος, αλλά βοηθάει και στον έλεγχο της όρεξης, στον ύπνο και τη διάθεση και ενισχύει το ανοσοποιητικό σύστημα.

Θα μπορούσαμε γενικά να πούμε ότι η υγιεινή διατροφή είναι πλούσια σε **φυτικές ίνες**, ενώ, παράλληλα, φτωχή σε **λίπος**, θερμίδες, **απλά σάκχαρα** και **αλάτι** εφόσον αποκλείει τα επεξεργασμένα τρόφιμα που συνήθως περιέχουν πολύ λάδι, σάκχαρα και αλάτι. Επιπλέον, είναι οικολογική, καθώς οι ακατέργαστες ή ελαφρώς κατεργασμένες τροφές απαιτούν λιγότερη επεξεργασία, άρα μειωμένη παραγωγή CO₂ και η ανάγκη για συσκευασία των τροφίμων είναι ελάχιστη έως μηδαμινή, περιορίζοντας έτσι και τα αντίστοιχα απόβλητα. Είναι, ακόμη, οικονομική για το λόγο ότι περιλαμβάνει κυρίως οικονομικές τροφές, βάζει ένα μέτρο στις ποσότητες του φαγητού και σχεδόν αποκλείει το φαγητό εκτός σπιτιού (fast food, delivery, εστιατόρια, ταβέρνες).

Και το σημαντικότερο, είναι **ευεργετική** για το σώμα: Μελέτες δείχνουν ότι οι δίαιτες που είναι υψηλές σε επεξεργασμένες τροφές πιθανά οδηγούν σε αυξημένο ενδοκοιλιακό λίπος. Μια μελέτη σε 40.000 άνδρες και γυναίκες που δημοσιεύτηκε πρόσφατα στο JADA από Δανούς ερευνητές έδειξε, ότι η διαίτα που είναι φτωχή σε φρούτα και κόκκινο κρέας, αλλά πλούσια σε σνακ, σχετίζεται με μεγαλύτερη περιφέρεια μέσης σε άντρες και γυναίκες. Συγκεκριμένα, στις γυναίκες, η χαμηλή πρόσληψη λαχανικών, βουτύρου, πλήρων γαλακτοκομικών σε συνδυασμό με την υπερκατανάλωση

πουλερικών, πατάτας και επεξεργασμένου κρέατος αυξάνουν την ενδοκοιλιακή παχυσαρκία. Σαφώς και απαιτείται περαιτέρω διερεύνηση για το θέμα, ωστόσο οι ενδείξεις είναι αξιοσημείωτες.

Βασικό όμως τίθεται το ερώτημα: Πρέπει να εξορίσουμε τα επεξεργασμένα τρόφιμα από τη διατροφή μας;

Η αλήθεια είναι ότι οι ανάγκες της βιομηχανίας για μαζική παραγωγή και μεγιστοποίηση του κέρδους οδήγησαν στην ευρεία χρήση χημικών στα τρόφιμα. Και τα διάφορα χημικά πρόσθετα δεν μπορούμε πάντα να γνωρίζουμε τι τύχη θα έχουν μέσα στο ανθρώπινο σώμα, για το λόγο ότι τα όποια προβλήματα, συνήθως εκδηλώνονται σε βάθος χρόνου. Ενδεικτικά, να αναφέρουμε μερικά από τα καρκινογόνα τροφίμων:

- 1) **Ακρυλαμίδιο**: σε πατατάκια, τηγανητές πατάτες, ψημένο ψωμί
- 2) **Αφλατοξίνες**: σε ξηρούς καρπούς (κυρίως φιστίκια), καλαμπόκι, γάλα, αυγά, κρέας
- 3) **Βενζοπυρένιο**: σε τροφές μπάμπεκιου, όπως ψητό κρέας στα κάρβουνα, χάμπουργκερ κ.λπ.
- 4) **NDMA** (διμεθυλονιτροζαμίνη): σε χλωριωμένο νερό
- 5) **Καρβαμιδικός αιθυλεστέρας**: σε αλκοολούχα ποτά τύπου μπράντι, ουίσκι, προϊόντα απόσταξης γενικά
- 6) **PhIP**: σε κρέας που μαγειρεύεται σε υψηλή θερμοκρασία

Με **προβλήματα υγείας** έχουν συσχετιστεί, επιπλέον, οι **εξευγενισμένοι υδατάνθρακες** δηλ. τα λευκά αμυλούχα όπως ζάχαρη, μακαρόνια, ρύζι, ψωμί, αλεύρι και τα παράγωγά του, τα τρανς λιπαρά και το αλάτι. Όλα τα παραπάνω είναι συστατικά που χρησιμοποιεί ευρέως η βιομηχανία τροφίμων. Ωστόσο, οι σύγχρονες ανάγκες την εξαναγκάζουν κατά κάποιο τρόπο στην τοποθέτηση ετικετών στα τρόφιμα, στην παραγωγή νέων τροφίμων με ενδεχομένως θρεπτικότερο περιεχόμενο (προϊόντα ολικής αλέσεως, προϊόντα με χαμηλά λιπαρά, καινοφανή τρόφιμα).

Αξίζει, από την άλλη, να αναφέρουμε ότι, παρά τους όποιους χημικούς κινδύνους, μια μεγάλη βιομηχανία υποχρεούται να **τηρεί** πιστά τους **κανόνες ασφάλειας** στην διαδικασία παραγωγής και διάθεσης των προϊόντων της, τα οποία πιστοποιεί και με ανάλογα πρωτόκολλα διεθνώς κατοχυρωμένα. Αντιθέτως, όταν έχουμε μικρή παραγωγή απουσία διαδικασιών ελέγχου (όπως σύστημα haccp), δεν μπορεί να διασφαλιστεί η παραγωγή των τροφών, χωρίς αυτό να σημαίνει βέβαια, ότι κάθε μικρή μονάδα παράγει απαραίτητα επικίνδυνα προϊόντα για τον καταναλωτή.

Επίσης, τα βιολογικά τρόφιμα υπόκεινται σε περισσότερους βιολογικούς κινδύνους (μικρόβια), καθώς στερούνται συντηρητικών και αλλοιώνονται συνήθως ταχύτερα από τα επεξεργασμένα τρόφιμα.

Συμπερασματικά, αν επιχειρούσα να απαντήσω στο βασικό ερώτημα, θα έλεγα ότι είναι στην **κρίση του καθενός** να αποφασίσει τι θα πρέπει να επιλέξει αναφορικά με τη διατροφή του και ακόμη να είναι σε θέση να αντιμετωπίσει τις συνέπειες που κρύβουν οι επιλογές του.

Πάντα να διαβάζετε **προσεκτικά** τις διατροφικές ετικέτες των τροφίμων. Και φυσικά, **παν μέτρον άριστον**.

Γράφει η **Ελένη Δελβινιώ τη**, Κλινική Διαιτολόγος-Διατροφολόγος ΠαΓΝΗ

Πηγή: www.mednutrition.gr