

Τα υγιεινά του κόσμου

2011-05-11 18:47:17

Ένα από τα πιο συχνά προβλήματα που αντιμετωπίζει ένας διατροφολόγος κατά τη διάρκεια της παρακολούθησης κάποιου ασθενούς του, είναι το χρονικό σημείο που ο ενθουσιασμός του χάνεται, με βασική αιτιολογία την επανάληψη των ίδιων γεύσεων στα γεύματα του. Η λύση λοιπόν σε αυτό το μείζον θέμα έρχεται ...από το εξωτερικό!

Τι εννοούμε; Να δοκιμάσετε γεύσεις από διάφορα μέρη του κόσμου. Προσοχή όμως! Δεν σας προτείνουμε κρουασάν με σοκολάτα προς τιμήν της Γαλλίας, ούτε καρμπονάρα, ως ένδειξη αγάπης προς την Ιταλία.

Αυτό που ζητάμε, είναι να επωφεληθείτε από τη δημιουργικότητα άλλων λαών και να χρησιμοποιήσετε τη μαγειρική τους κουλτούρα, με έναν τρόπο ώστε να αποκομίσετε μόνο τα οφέλη και τη γεύση των εδεσμάτων τους. Πώς θα γίνει αυτό; Δοκιμάζοντας απλώς κάποιους από τους παρακάτω τρόπους:

Θαλάσσια φυτά (Ιαπωνία)

Μακράς διάρκειας έρευνα που διεξήχθη στην Ιαπωνία το 2006, κατέληξε στο συμπέρασμα, ότι η μέση απορρόφηση ω-3 λιπαρών οξέων από τις τροφές στη χώρα αυτή ήταν 7,5 φορές μεγαλύτερη από ό,τι στην Αμερική. Το φαινόμενο αυτό αποδίδεται στην μεγαλύτερη και συχνότερη κατανάλωση ψαριών αλλά και σε άλλη μια κατηγορία τροφίμων, τα θαλάσσια φυτά (π.χ. φύκια).

Τα θαλάσσια φυτά είναι χαμηλής θερμιδικής αξίας και περιέχουν μεγάλη ποσότητα Βιταμίνης Β, ασβεστίου, χαλκού, ιωδίου, μαγνησίου, μαγγανίου, καλίου, ψευδαργύρου και βιταμινών Α, C και Κ. Επίσης περιέχουν λιγνάνες (lignan), φυτικές ουσίες που βρίσκονται στο λιναρόσπορο και έχουν μελετηθεί αρκετά το τελευταίο καιρό, σχετικά με την υποστήριξη που προσφέρουν στη λειτουργία και τη δομή της καρδιάς και στην άριστη λειτουργία των ορμονών αλλά και προστατευτικά στον καρκίνο. Αποτελούν εξαιρετική τροφή για τους αυστηρά χορτοφάγους!

Το Nori, το οποίο είναι η πιο γνωστή ποικιλία φυκιών, υπάρχει σε μορφή αποξηραμένων τετραγωνισμένων φύλων. Χρησιμοποιείται στην παρασκευή του γνωστού sushi, ενώ μπορεί επίσης να κοπεί σε λωρίδες και να προστεθεί σαν βασικό υλικό σε σαλάτες. Τέλος, μπορεί να χρησιμοποιηθεί για το τύλιγμα κάποιων λαχανικών, όπως το αβοκάντο, δημιουργώντας ένα εύκολο και υγιεινό σνακ.

Κατσαρό λάχανο (Πορτογαλία)

□

Στην Πορτογαλία, το κατσαρό λάχανο συναντάται πολύ συχνά στις παραδοσιακές πορτογαλικές σούπες. Έχει υπολογιστεί ότι 1 φλιτζάνι μαγειρεμένου κατσαρού λάχανου περιέχει 1.100% περισσότερη βιταμίνη C σε σχέση με 1 φλιτζάνι σπανακιού. Παρέχει δε ασβέστιο ίσο με εκείνο που προσφέρουν 2/3 του φλιτζανιού γάλακτος.

Το κατσαρό λάχανο έχει επίσης, χαμηλή περιεκτικότητα οξαλικών οξέων (οξέα τα οποία όταν καταναλώνονται με μέταλλα όπως το ασβέστιο δημιουργούν κρυστάλλους, οι οποίοι αργότερα ενοχλούν το έντερο και τα νεφρά). Τέλος, είναι εξαιρετική πηγή βιταμίνης Κ, η οποία συνδέεται με την βελτίωση της οστικής πυκνότητας.

Καρυκεύματα (Ινδία)

Η ινδική κουζίνα βασίζεται στη χρήση διαφόρων εύγεστων καρυκευμάτων, που προάγουν την υγεία εξαιτίας της καλής διατροφικής τους σύστασης, ενώ παράλληλα αποτελούν ιδανικό υποκατάστατο του αλατιού.

Ένα πολύ γνωστό μίγμα καρυκευμάτων που χρησιμοποιείται συχνά στην ινδική κουζίνα, το Garam masala, περιέχει κανέλα, κάρδαμο, γαρύφαλλο, κύμινο, τζιντζερ, κόλιανδρο και πιπέρι και συνδυάζει ιδιαίτερη γεύση με αντιοξειδωτική δράση.

Tempeh (Ινδονησία)

Το Tempeh είναι προϊόν της σόγιας. Ενυδατώνοντας τη σόγια, γίνεται αρχικά τρυφερή και μετά αποφλοιώνεται. Στο επόμενο στάδιο, τα φασόλια που έχουν αφαιρεθεί από το φλοιό, μαγειρεύονται ελαφρά και μετά πιέζονται μέχρι να γίνουν πουρές. Στην Ινδονησία το Tempeh προστίθεται σαν συνοδευτικό πάνω από σαλάτες.

Είναι τροφή υψηλής διατροφικής αξίας. Λόγω της ζύμωσης που έχει υποστεί το προϊόν, απελευθερώνει τη προβιοτική του δράση και αυξάνει την απορρόφηση των μετάλλων που περιέχει όπως ο ψευδάργυρος και ο σίδηρος.

Το νερό της καρύδας (Βραζιλία, Ταϊλάνδη και Καραϊβική)

Τα αθλητικά ποτά, που χρησιμοποιούνται συνήθως από αθλητές σαν διατροφικό στήριγμα, για να αντεπεξέλθουν καλύτερα στις μεγάλες ενεργειακές τους ανάγκες, είναι μεταγενέστερα του νερού καρύδας. Το νερό καρύδας αποτελεί μια πολύ καλή πηγή μαγνησίου και φωσφόρου και είναι ιδανική επιλογή στη προετοιμασία του αθλητή πριν τον αγώνα.

Κινόα (Περου)

Το 40% του αμερικανικού πληθυσμού δεν καταναλώνει καθόλου δημητριακά, παρά το γεγονός ότι παγκοσμίως υπάρχει μια πολύ μεγάλη ποικιλία σιτηρών με σπουδαία διατροφική αξία. Μια πολύ καλή ποικιλία σιτηρών έρχεται από το Περού και λέγεται κινόα. Η κινόα ανήκει στην οικογένεια των πράσινων φυλλωδών λαχανικών όπως το σπανάκι και περιέχει φυτική πρωτεΐνη και 8 απαραίτητα αμινοξέα. Σε αντίθεση με άλλα σιτηρά, το κινόα περιέχει μεγάλες ποσότητες λυσίνης (απαραίτητο αμινοξύ για τη κατασκευή άλλων πρωτεϊνών στο σώμα.). Τέλος, το κινόα περιέχει μεγάλη ποσότητα καλίου, κάτι που το καθιστά ιδανική τροφή για υπέρτασικούς ασθενείς.

Σε αυτό το σημείο, πρέπει να σημειώσουμε πως τα τρόφιμα αυτά, μπορείτε να τα βρείτε σε καταστήματα με βιολογικά προϊόντα ή στα σουπερμάρκετ!

Γράφει η **Κατερίνα Κρητικού**, διατροφολόγος

Πηγή: www.mednutrition.gr