

# Μύθοι και αλήθειες για την διατροφή



Υπάρχουν πολλοί μύθοι που αφορούν τη διατροφή. Ο λόγος είναι απλός: η διατροφή μας αφορά όλους!

Στις μέρες μας οι πληροφορίες σχετικά με τη διατροφή προέρχονται από τα μέσα ενημέρωσης και κυρίως από την τηλεόραση, τα περιοδικά και τις εφημερίδες, αλλά και από το διαδίκτυο.

Η αναπαραγωγή των πληροφοριών αυτών είναι πολλές φορές λανθασμένη καθώς διάφοροι «μη-ειδικοί», προσθέτουν λίγη από τη δική τους «γνώση και σοφία» για ένα θέμα, το οποίο συζητείται έπειτα κατά κόρον από το ευρύ κοινό.

Ας δούμε λοιπόν μερικούς από τους συνηθέστερους μύθους.

## **Εφόσον το ελαιόλαδο είναι υγιεινό, μπορώ να καταναλώνω όσο θέλω**

Παρ' ότι είναι πλούσιο σε μονοακόρεστα λιπαρά που προάγουν την υγεία της καρδιάς και βελτιώνουν το λιπιδαιμικό προφίλ μειώνοντας την «κακή» (LDL) χοληστερόλη, ωστόσο, από τον χρυσό κανόνα της διατροφής του «μέτρον άριστον» δεν ξεφεύγει ούτε το ελαιόλαδο. Όπως όλα τα έλαια, έχει αρκετές θερμίδες. Συγκεκριμένα 1 κουταλάκι του γλυκού ελαιόλαδο μας δίνει περίπου 45 θερμίδες. Μπορούμε λοιπόν να συνειδητοποιήσουμε πόσο επιβαρύνουμε θερμιδικά το γεύμα ή την σαλάτα μας εάν προσθέσουμε πολύ ελαιόλαδο. Δεν είναι τυχαίο ότι η αυξημένη κατανάλωση λίπους από τη διατροφή σχετίζεται διεθνώς με το πρόβλημα της παχυσαρκίας. Επομένως, μπορούμε και πρέπει να απολαμβάνουμε τη γεύση και τις ιδιότητες του ελαιόλαδου στο καθημερινό μας γεύμα, αλλά να θυμόμαστε ότι το 'κλειδί' της υγιεινής διατροφής είναι η ποιότητα και όχι η ποσότητα.

## **Πρέπει να πίνουμε οκτώ ποτήρια νερό την ημέρα**

Δε χρειάζεται να πίνει κανείς οκτώ ποτήρια νερό την ημέρα για να είναι καλά ενυδατωμένος, αλλά οκτώ ποτήρια υγρών! Στα τελευταία συμπεριλαμβάνονται: το νερό, οι χυμοί φρούτων και λαχανικών, οι καφέδες, το τσάι, τα αφεψήματα βοτάνων (γενικώς, κάθε είδους ρόφημα), τα υγρά των φρούτων και των

λαχανικών, ακόμα και τα αναψυκτικά. Εξαίρεση αποτελούν τα οينوπνευματώδη ποτά, που αντίθετα συντελούν στην αφυδάτωση .

### **Η μαύρη ζάχαρη είναι καλύτερη από τη λευκή**

Όπως η λευκή ζάχαρη έτσι και η μαύρη είναι κρυσταλλική ζάχαρη, στην οποία όμως έχουν προστεθεί μελάσες (παραπροϊόντα επεξεργασίας των ζαχαρότευτλων) και όντως έχει ένα μικρό περιεχόμενο σε μεταλλικά στοιχεία. Για να επωφεληθεί κάποιος όμως από τα συστατικά αυτά, θα πρέπει να καταναλώνει τεράστιες ποσότητες από ζάχαρη καθημερινά, δηλαδή να έχει αποφασίσει ότι σύντομα θα γίνει υπέρβαρος!!! Οι διαφορές μεταξύ των δύο τύπων είναι πολύ μικρές για να πει κάποιος ότι η μαύρη ζάχαρη είναι καλύτερη από την άσπρη.

### **Ύπνος κατά της παχυσαρκίας**

Εάν καταφέρνετε συνήθως να κοιμάστε καλά και αρκετά, τότε οι πιθανότητες να έχετε κανονικό βάρος σώματος, να αποφύγετε την παχυσαρκία αλλά και να ζήσετε περισσότερο είναι σημαντικά μεγαλύτερες. Το συμπέρασμα αυτό προέκυψε από τη μεγαλύτερη έρευνα που έγινε ποτέ για τη σχέση του ύπνου και του βάρους σώματος από το πανεπιστήμιο Care Western του Οχάιο.

Τα βασικά ευρήματα ήταν: Οι γυναίκες που κοιμόντουσαν λιγότερο από 5 ώρες σε σχέση με αυτές που κοιμόντουσαν 7 ή παραπάνω ώρες, ζύγιζαν 2,5 περισσότερα κιλά, είχαν 32% περισσότερες πιθανότητες σημαντικά υψηλότερου βάρους, 15% περισσότερες πιθανότητες παχυσαρκίας και προσέλαβαν 15 κιλά μέσα σε 16 χρόνια (0,9 κιλά/έτος). Τα αποτελέσματα αυτά δεν οφείλονταν σε διαφορές διατροφής ή σωματικής άσκησης.

Μια πιθανή εξήγηση μπορεί να είναι ότι οι άνθρωποι που κοιμούνται αρκετά, κινούνται περισσότερο όταν είναι ξύπνιοι και αυτό τους βοηθάει να καταναλώνουν περισσότερες θερμίδες. Επιπλέον, οι ορμόνες που αυξάνουν τη λιπογένεση και την όρεξη είναι πολύ πιθανόν να διεγείρονται από τις λίγες ώρες ύπνου.

### **Η φρουκτόζη έχει λιγότερες θερμίδες από την ζάχαρη**

Η φρουκτόζη και η ζάχαρη περιέχουν τις ίδιες θερμίδες, δηλαδή 4 θερμίδες ανά γραμμάριο. Η διάφορά τους συνίσταται στο ότι η φρουκτόζη είναι 1 1/2 φορά πιο γλυκιά από τη ζάχαρη και επομένως για να πετύχουμε το ίδιο γλυκαντικό αποτέλεσμα χρησιμοποιούμε μικρότερη ποσότητα φρουκτόζης, συνεπώς προσλαμβάνουμε λιγότερες θερμίδες.

### **Η ζάχαρη απαγορεύεται σε μια δίαιτα αδυνατίσματος**

Δεν υπάρχουν τρόφιμα που να απαγορεύονται σε μία δίαιτα αδυνατίσματος. Τα πάντα επιτρέπονται αρκεί να είναι σωστά προσαρμοσμένα στο καθημερινό μας διαιτολόγιό. Μια κουταλιά του γλυκού ζάχαρη έχει περίπου 20 θερμίδες. Η υπερκατανάλωση οποιουδήποτε τροφίμου ή συνδυασμού τροφίμων, εφόσον οδηγεί σε θετικό ενεργειακό ισοζύγιο, είναι αυτή που συμβάλλει στην αύξηση του βάρους μας.

### **Το μαύρο ψωμί παχαίνει λιγότερο από το άσπρο**

Το μαύρο και το άσπρο ψωμί έχουν τις ίδιες θερμίδες, ωστόσο το μαύρο είναι πάντα καλύτερη επιλογή, αφού είναι πλούσιο σε φυτικές ίνες και προκαλεί ευκολότερα αίσθημα κορεσμού.

### **Το ελαιόλαδο έχει περισσότερες θερμίδες από τα «ελαφριά» σπορέλαια**

Είναι αρκετοί αυτοί που πιστεύουν ότι το ελαιόλαδο έχει περισσότερες θερμίδες από τα υπόλοιπα έλαια (σογιέλαιο, καλαμποκέλαιο, ηλιέλαιο). Αυτός ο μύθος, πιθανότητα έχει προκύψει εξαιτίας της μεγαλύτερης ρευστότητας των σπορέλαιων, λόγω του δυνατότερου αρώματος και της εντονότερης γεύσης του ελαιολάδου ή λόγω της έξυπνης διαφημιστικής προώθησης των σπορέλαιων ως «ελαφριά λάδια». Στην πραγματικότητα, αυτό που ισχύει είναι ότι όλα τα έλαια έχουν την ίδια θερμιδική αξία. Όλα τα έλαια δίνουν 9 θερμίδες ανα γραμμάριο. Επομένως, δεν γλιτώνουμε θερμίδες εάν επιλέξουμε κάποιο σπορέλαιο για τη μαγειρική μας.

### **Τα σπορέλαια είναι πιο εύπεπτα από το ελαιόλαδο**

Άλλος ένας μύθος που μάλλον έχει προκύψει εξαιτίας της μεγαλύτερης ρευστότητας των σπορέλαιων και της λιγότερο έντονης γεύσης τους. Στην πραγματικότητα η αφομοίωση του ελαιόλαδου από τον ανθρώπινο οργανισμό, είναι πολύ μεγάλη. Μελέτες έδειξαν ότι ο βαθμός αφομοίωσης του ελαιόλαδου μπορεί να φτάσει το 98%, στοιχείο που εξασφαλίζει ότι ο οργανισμός μας είναι σε θέση να απορροφήσει το μεγαλύτερο ποσοστό των θρεπτικών συστατικών του. Η ικανότητα του οργανισμού μας να πέπτει το ελαιόλαδο, θεωρείται πολύ καλή και δεν διαφοροποιείται σε σχέση με τα υπόλοιπα έλαια. Μάλιστα, η σύστασή του σε λιπαρά οξέα, διεγείρει τις εκκρίσεις της χολής διευκολύνοντας έτσι έμμεσα και την πέψη των άλλων τροφών.

### **Το ψωμί παχαίνει**

Το ψωμί φυσικά και δεν παχαίνει! Κάθε υδατάνθρακας από τους οποίους αποτελείται παρέχει ενέργεια ίση με 4 θερμίδες ανά γραμμάριο, ακριβώς τις ίδιες

με αυτές που παρέχουν οι πρωτεΐνες (π.χ. κρέας, ψάρι).

Πρακτικά αυτό σημαίνει ότι όταν τρώει κανείς 100 γραμμάρια σκέτο ψωμί ή 100 γραμμάρια σκέτο ψητό στήθος από κοτόπουλο προσλαμβάνει τις ίδιες θερμίδες.

Συνεπώς, φταίει η ποσότητα του ψωμιού που καταναλώνεται, καθώς και η προσθήκη λίπους (βούτημα στη σαλάτα), για την αύξηση του σωματικού βάρους.

### **Το σπανάκι και οι φακές αποτελούν πολύ καλές πηγές σιδήρου**

Αν και τα τρόφιμα αυτά αποτελούν καλές πηγές σιδήρου, πρέπει να γνωρίζουμε ότι ο φυτικής προέλευσης σίδηρος απορροφάται δυσκολότερα από τον ανθρώπινο οργανισμό. Πρακτικά αυτό σημαίνει ότι ο σίδηρος που αξιοποιεί ο οργανισμός μας από το σπανάκι και τις φακές είναι λιγότερος από αυτόν που προέρχεται από ζωικές πηγές, όπως το κρέας, τα ψάρια ή τα αβγά.

### **Όποιος έχει υψηλή χοληστερόλη δεν πρέπει να καταναλώνει αβγά**

Νεότερες μελέτες απέδειξαν ότι η χοληστερόλη του αβγού επηρεάζει σε σχετικά μικρό βαθμό τα επίπεδα χοληστερόλης στο αίμα, σε αντίθεση με τις μεγάλες ποσότητες λίπους από ζωικής προέλευσης τρόφιμα (π.χ. κρέας). Κατά συνέπεια, κάποιος μπορεί να τρώει 2-3 αβγά την εβδομάδα, ιδίως όταν ακολουθεί ένα ισορροπημένο διαιτολόγιο.

Φυσικά θα πρέπει να έχει κατά νου ότι σε αυτά περιλαμβάνονται και τα αβγά που χρησιμοποιούνται στο μαγείρεμα και, φυσικά, όσα «κρύβονται» σε γλυκίσματα και έτοιμα τρόφιμα του εμπορίου.

### **Η κατανάλωση πορτοκαλιού αυξάνει την πίεση**

Τα πορτοκάλια είναι πλούσια σε κάλιο, ιχνοστοιχείο που προκαλεί μείωση της αρτηριακής πίεσης και όχι αύξηση. Μόνο όταν η υπέρταση οφείλεται σε νεφροπάθεια, δεν ενδείκνυται η κατανάλωση πορτοκαλιών (λόγω του καλίου), αλλά αυτό συμβαίνει σπάνια.

### **Οι χυμοί είναι πιο θρεπτικοί από τα φρούτα**

Ισχύει το ακριβώς αντίθετο, διότι τα ολόκληρα φρούτα περιέχουν και φυτικές ίνες, απαραίτητες για την καλύτερη λειτουργία του πεπτικού συστήματος. Επιπλέον, οι χυμοί, λόγω της γρήγορης απορρόφησής τους, αυξάνουν ταχύτερα τα επίπεδα σακχάρου στο αίμα μετά την κατανάλωσή τους.

### **Τα άπαχα γαλακτοκομικά δεν έχουν ασβέστιο**

Τα άπαχα γαλακτοκομικά έχουν ακριβώς το ίδιο ασβέστιο με τα πλήρη, ενώ επιπλέον είναι και χαμηλά σε λιπαρά που βοηθούν στην απώλεια βάρους.

### **Τα τηγανητά μπορεί να κάνουν καλό!**

Έρευνα του εργαστηρίου Βιοχημείας - Χημείας Τροφίμων του Χαροκοπέιου Πανεπιστημίου απέδειξε ότι η διαδικασία τηγανίσματος κάτω από ελεγχόμενες συνθήκες: σύντομος χρόνος τηγανίσματος, θερμοκρασία έως 1700C, χρήση ελαιόλαδου, αντικατάσταση του ελαίου μετά το τηγάνισμα, εμφανίζεται να ασκεί θετική επίδραση στη θρεπτική αξία των τροφίμων. Αυξάνει την περιεκτικότητα των τηγανισμένων τροφίμων σε αντιοξειδωτικές ουσίες (φαινολικές ενώσεις, βιταμίνη E) και κυρίως στην αντικαρκινική ουσία σκουαλένιο.

### **Τα αναψυκτικά προκαλούν κυτταρίτιδα**

Δεν υπάρχει καμία επιστημονική έρευνα που να αποδεικνύει ότι τόσο η κατανάλωση καφεΐνης όσο και ανθρακικού σχετίζεται με τη δημιουργία κυτταρίτιδας. Η κυτταρίτιδα είναι μία δερματική πάθηση η οποία οφείλεται κυρίως σε προβλήματα στην κυκλοφορία του αίματος, σε ορμονικές διαταραχές και σε διαταραχές στο εσωτερικό των λιποκυττάρων. Η αύξηση της φυσικής δραστηριότητας, η σωστή διαχείριση του άγχους και μια διατροφή πλούσια σε φρούτα και λαχανικά φαίνεται ότι μπορεί να συμβάλουν στη βελτίωση του προβλήματος αυτού.

### **Το μέλι παχαίνει λιγότερο από τη ζάχαρη**

Το μέλι έχει ελαφρώς περισσότερες θερμίδες από τη ζάχαρη και άρα «παχαίνει» περισσότερο. Ωστόσο το μέλι περιέχει και μικρές ποσότητες ορισμένων βιταμινών που το καθιστούν υψηλότερης θρεπτικής αξίας από την επεξεργασμένη ζάχαρη. Θα προτιμούσαμε το μέλι στα ροφήματά μας, αλλά με προσοχή γιατί μπορεί να αυξήσει τη συνολική προσλαμβανόμενη ενέργεια.

### **Η ασπαρτάμη είναι καρκινογόνος**

Η ασπαρτάμη είναι ίσως το μοναδικό πρόσθετο τροφίμων το οποίο έχει υποβληθεί σε τόσο πολλούς και εκτενείς ελέγχους ασφαλείας. Δεν υπάρχει καμία απόδειξη ότι η κατανάλωση ασπαρτάμης συμβάλει στην εμφάνιση καρκίνου στον άνθρωπο. Μεγάλοι οργανισμοί όπως ο Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας, ο Οργανισμός Τροφίμων και Γεωργίας των Η.Π.Α. και η Ευρωπαϊκή Επιτροπή για την Ασφάλεια των Τροφίμων θεωρούν ότι η ασπαρτάμη είναι απόλυτα ασφαλής και δεν συνδέεται με καρκινογένεση στον άνθρωπο.

## **Τα μακαρόνια παχαίνουν**

Τα μακαρόνια βρίσκονται στη βάση της μεσογειακής πυραμίδας μαζί με άλλα αμυλούχα τρόφιμα τα οποία πρέπει να καταναλώνονται καθημερινά, όπως το ψωμί και το ρύζι. Αυτό που καθιστά τα μακαρόνια «παχυντική» τροφή είναι ο τρόπος παρασκευής τους, δηλαδή οι πλούσιες σε λιπαρά σάλτσες και το ζωικό βούτυρο. Μία απλή μακαρονάδα με σάλτσα ντομάτας, κρεμμύδι, πράσινη πιπεριά, μανιτάρια, βασιλικό και λίγο ελαιόλαδο, αποτελεί ένα ιδανικό πιάτο με λίγες θερμίδες και πολλά θρεπτικά συστατικά.

## **Το λεμόνι, ο ανανάς και η κανέλα είναι λιποδιαλυτικά**

Δεν υπάρχουν τρόφιμα ή ουσίες που να διαλύουν το λίπος που έχουμε αποθηκευμένο στο σώμα μας. Ο μηχανισμός της λιπόλυσης είναι συγκεκριμένος: αυτό που καταναλώνουμε πρέπει να είναι λιγότερο από αυτό που ξοδεύουμε. Δεν υπάρχει καμία επιστημονική έρευνα που να αποδεικνύει ότι η κατανάλωση τροφίμων και καρυκευμάτων συμβάλλει στην καύση του λίπους.

## **Το βούτυρο είναι καλύτερο από τη μαργαρίνη**

Το ζωικό βούτυρο αποτελείται κατά βάση από κορεσμένα λιπαρά («κακά» λιπαρά) και περιέχει μεγάλη ποσότητα χοληστερόλης, δύο συστατικά που αυξάνουν τον κίνδυνο εμφάνισης αυξημένης χοληστερόλης στο αίμα και καρδιοπαθειών. Αντίθετα, οι μαργαρίνες παρασκευάζονται από έλαια φυτικής προέλευσης και συνεπώς περιέχουν κυρίως πολυακόρεστα (ω3 και ω6) και μονοακόρεστα λιπαρά, ενώ έχουν χαμηλή περιεκτικότητα κορεσμένων λιπών και δεν περιέχουν χοληστερόλη. Επιπλέον, οι μαργαρίνες είναι πηγές των λιποδιαλυτών βιταμινών Α, D και Ε. Τέλος, πρέπει να αναφερθεί ότι η εξέλιξη στη διαδικασία παρασκευής τους έχει απαλλάξει τις μαργαρίνες από τα υδρογονωμένα λιπαρά (trans λιπαρά), τα οποία έχουν κατηγορηθεί για την αύξηση της κακής χοληστερόλης, και η περιεκτικότητά τους πλέον σε αυτά είναι μηδαμινή.

## **Υπάρχουν «καλά» και «κακά» τρόφιμα**

Δεν υπάρχουν «καλά» και «κακά» τρόφιμα, τρόφιμα που «παχαίνουν» και τρόφιμα που «αδυνατίζουν». Υπάρχουν καλές και κακές διατροφικές συνήθειες. Μία διατροφή που περιλαμβάνει τρόφιμα από όλες τις ομάδες και έχει ως βάση την πυραμίδα της Μεσογειακής διατροφής είναι η ιδανική. Μας βοηθάει να διατηρούμε ένα σωστό και σταθερό βάρος, μας προστατεύει από την εμφάνιση διαφόρων χρόνιων νοσημάτων όπως επίσης συμβάλλει και στην ψυχική μας ευεξία. Δεν πρέπει να ξεχνάμε την πανάρχαια ρήση: «μέτρον άριστον»!

