

Φαρμακείο στο... πιάτο μας

Η μπίρα κάνει καλό στην καρδιά, το σκόρδο βελτιώνει την υγεία αν καταναλώνουμε 20 (!) σκελίδες την ημέρα, ενώ τρία αβγά την εβδομάδα δεν αυξάνουν τη χοληστερίνη. Το σκόρδο κάνει καλό στην υγεία, αλλά χρειάζεται να καταναλώνουμε 20 (!) σκελίδες την ημέρα. Η μπίρα βοηθά στην καλή λειτουργία της καρδιάς, το τσίπουρο ίσως μόνο στον... πονόδοντο, ενώ το ούζο δεν ωφελεί σε τίποτε... ούτε στον πονόδοντο.

Η κανέλα συμβάλλει στον έλεγχο της γλυκόζης, αλλά πόση μπορεί να φάει κανείς, ενώ ένας από τους μεγάλους μύθους είναι αυτός που λέει ότι το... στυφό γκρέιπφρουτ καίει το λίπος.

Αλήθειες και ψέματα γύρω από τις τροφές που καταναλώνουμε τέθηκαν χθες σε στρογγυλό τραπέζι που έγινε στο πλαίσιο του 5ου Ετήσιου Συνεδρίου Αθηροσκλήρωσης στη Θεσσαλονίκη.

Το σκόρδο λοιπόν έχει αντιβακτηριακές ιδιότητες, μειώνει τη χοληστερίνη, έχει ισχυρή αντιπηκτική και αντιφλεγμονώδη δράση, αλλά για να ρίξει κανείς την αρτηριακή του πίεση πρέπει να φάει τουλάχιστον 20 σκελίδες την ημέρα (!) - αυτός θα αντέξει, οι άλλοι γύρω του;

Το κόκκινο κρασί έχει αντιοξειδωτι-

κά που κάνουν καλό στην καρδιά και μειώνει τη χοληστερίνη, αυτό είναι αλήθεια, όσο για το λευκό κρασί, πρέπει να πίνεται μάλλον περισσότερο για απόλαυση, καθώς 10 ποτήρια του ισοδυναμούν με 1 κόκκινου κρασιού, γεγονός που αποδεικνύει ότι έχει λιγότερα αντιοξειδωτικά.

Αναφορικά με τα άλλα οινοπνευμα-

Όσοι έχουν χοληστερίνη δεν πρέπει να τρώνε αβγά. Αυτό είναι ένας μεγάλος μύθος, αφού το 80% της χοληστερίνης παράγεται από το ήπαρ και μόνο το 20% προέρχεται από τα τρόφιμα. Οι ειδικοί διαβεβαιώνουν ότι η κατανάλωση τριών αβγών την εβδομάδα δεν βλάπτει τα άτομα με υψηλή χοληστερίνη.

τώδη, η μπίρα κάνει καλό στην καρδιά, το τσίπουρο έχει μικρή ποσότητα αντιοξειδωτικών και το ούζο... τίποτα ιδιαίτερο.



λισμό της γλυκόζης. Η κατανάλωσή της όμως πρέπει να γίνεται με... μέτρο. Αρχούν μόλις 100 γραμμάρια την εβδομάδα και μάλιστα μαύρης σοκολάτας, όλα τα άλλα είδη βοηθούν στην αύξηση του βάρους. Όσοι έχουν χοληστερίνη δεν πρέπει να τρώνε αβγά. Αυτό είναι ένας μεγάλος μύθος, αφού το 80% της χοληστερίνης παράγεται από το ήπαρ και μόνο το 20% προέρχεται από τα τρόφιμα. Οι ειδικοί διαβεβαιώνουν ότι η κατανάλωση τριών αβγών την εβδομάδα δεν βλάπτει τα άτομα με υψηλή χοληστερίνη.

Η κανέλα συμβάλλει στον έλεγχο της γλυκόζης στο αίμα και βελτιώνει το λιπιδαιμικό προφίλ του ασθενούς, αλλά μπορεί κανείς να τρώει κανέλα; Πόση καθημερινά και με ποιο τρόπο;

Γκρεμίστηκε από το βάθος του λιποδιαλύτη το γκρέιπφρουτ. Μπορεί να έχει αντιμικροβιακές ιδιότητες και αντιοξειδωτικά, αλλά δεν καίει το λίπος και δεν μειώνει τη χοληστερίνη.

Όσο για τον καφέ, δεν αλλάζει τίποτε σε όσα ξέραμε μέχρι σήμερα.

Έχει αντιοξειδωτικά και μαγνήσιο που ωφελούν την καρδιά, αλλά η κατανάλωσή του θα πρέπει να είναι συννετη για πολλούς και διάφορους λόγους.

Σοκολάτα

Η σοκολάτα έχει φλαβονοειδή και κατεχίνες, μειώνει τη συστολική αρτηριακή πίεση και βελτιώνει τον μεταβο-

Η υγιεινή διατροφή δεν είναι για χόρταση

Σύμφωνα με έρευνες, η αυξανόμενη τα τελευταία χρόνια κατανάλωση «φυσικών» προϊόντων ίσως ευθύνεται για μια σειρά συμπτωμάτων δυσανεξίας, που παρατηρούνται σε ολόένα και μεγαλύτερες πληθυσμιακές ομάδες

Το γάλα, το ψωμί και τα φρούτα αποτελούν αναμφισβήτητα τρία χαρακτηριστικά πρότυπα υγιεινής διατροφής. Καίτοι η ανθρωπότητα απολαμβάνει στις αρχές του 21ου αιώνα έναν μοναδικό διατροφικό παράδεισο, το τίμημα που καλείται κανείς να καταβάλει στον βωμό της υγιεινής διατροφής, μόνο ευκαταφρόνητο δεν φαίνεται να είναι...

Εκατομμύρια άνθρωποι πάσχουν από διάφορους τύπους δυσανεξίας σε τροφικά είδη ή εκδηλώνουν αλλεργίες, εξαιτίας της κατανάλωσης όσο το δυνατόν υγιεινότερων, για τον οργανισμό, προϊόντων.

Όλο και περισσότεροι παραπονιούνται καθημερινά για «αγνώστου» αιτιολογίας έντονες ενοχλήσεις ή διαταραχές, κυρίως στην περιοχή του εντέρου. Σε συχνά συμπτώματα εξελίσσονται οι εντερικές φλεγμονές ή οι διαταραχές του παχέος εντέρου, ενώ δεν είναι λίγοι εκείνοι που προσβάλλονται από χρόνιες παθήσεις του γαστρεντερικού.

Αποτελεί εν τέλει η προσκόλληση στην υγιεινή διατροφή αίτιο για τη σημαντική και ταχύτατη αύξηση του αριθμού των στομαχικών και εντερικών παθήσεων ή όχι;

Η Γερμανική Ένωση Αλλεργιών και Ασθματος έκρουσε πρόσφατα τον κώδωνα του κινδύνου. «Τα στοιχεία είναι άκρως ανησυχητικά. Οι αλλεργικοί στη γύρη έχουν αποκτήσει δυσανεξία στα φρούτα,

τα παιδιά αντιδρούν αλλεργικά στην κατανάλωση φιστικιών και αβγών, ενώ 20 εκατ. άνθρωποι δυσκολεύονται να μεταβολίσουν είτε τη λακτόζη είτε τη φρουκτόζη.

Πυροδότες ενοχλήσεων

Συχνά τα υγιεινά είδη διατροφής όπως το γάλα ή τα φρέσκα οπωροκηπευτικά λειτουργούν ως πυροδότες των ενοχλήσεων, οι οποίες εκδηλώνονται με μετεωρισμό, διάρροια, δερματικά εξανθήματα ή άσθμα», αναφέρεται στην έκθεση του γερμανικού φορέα ιατρικών ερευνών.

Ενας στους 3 στη Γερμανία παρουσιάζει προβλήματα μεταβολισμού της φρουκτόζης. Την επίδραση της φρουκτόζης στον ανθρώπινο οργανισμό είχαν μελετήσει επιστήμονες και τη δεκαετία του 80, ανακαλύπτοντας ότι το 30% των πολιτών της Κεντρικής Ευρώπης, εμφάνιζε κάποια μορφή δυσανεξίας.

Ωστόσο, όπως επισημαίνει στη γερμανική εφημερίδα «Ντι Βελτ», ο Χανς Γιοάχιμ Τον, επικεφαλής της έρευνας και διευθυντής του αρμόδιου τμήματος στο νοσοκομείο St Josef της Βόννης, «η παραπάνω γνώση χάθηκε στο πέρασμα των χρόνων». Χαρακτηριστικό είναι ότι η ετήσια κατανάλωση φρουκτό-

ζης στις ΗΠΑ αυξήθηκε μεταξύ 1966-2003 κατά 900%, υπερβαίνοντας τους 8,8 εκατομμύρια τόνους... Το ότι το συγκεκριμένο υποκατάστατο της ζάχαρης χρησιμοποιείται ως ένα εξαιρετικά χαμηλού κόστους βελτιωτικό σε διάφορα εδέσματα αυξάνει την ανησυχία, καθώς συναντάται σε πολλά είδη ζαχαρωτών όπως η σοκολάτα, το παγωτό, τα λουκάνικα -ακόμη και στα «οικολογικά» που απευθύνονται σε χορτοφάγους.

Την ίδια ώρα, οκ ολίγοι εμφανίζουν στομαχικές διαταραχές ή επίπονες κράμπες εξαιτίας της σορβιτόλης, ενός είδους γλυκαντικής ουσίας, η οποία χρησιμοποιείται ευρέως στα «άνευ ζάχαρης» προϊόντα, όπως οι τσίγλες, τα γλυκά και άλλα είδη διατροφής για διαβητικούς. Ιδιαίτερη ευαισθησία εμφανίζουν άνθρωποι και στην ισταμίνη, διαμαρτυρούμενοι για κεφαλαλγίες, στομαχικές και εντερικές ενοχλήσεις, διαταραχές των καρδιακών παλμών ή κρίσεις άσθματος. Η ισταμίνη περιέχεται σε προϊόντα που υποκείνται σε ζύμωση, όπως το τυρί, το σάλμι ή το ξινό λάχανο αλλά και στο κόκκινο κρασί.

Ενα ακόμα μεγαλύτερο ποσοστό των Ευρωπαίων εμφανίζεται δυσανεκτικό στο ψωμί, το κέικ, τα μακαρόνια και εν γένει τα ζυμαρικά αλλά και την μπίρα. Μεγάλη ευαισθησία παρουσιάζουν και στο γλουτένιο, μια ουσία που «κατάγεται» από κόκκινους σιτηρών, οι οποίοι καταλήγουν μέσω των αλεύρων ή της βύνης σε σουπές, σάλτσες, καραμέλες, μπαχαρικά ή προϊόντα που χαρακτηρίζονται ως «λάιτ»...

