

Αλήθειες και μύθοι για το «γρήγορο» φαγητό

Σε μύθους αναδεικνύει μια νέα μελέτη τη σύσταση «να τρώτε λίγο και απ' όλα για να μην παχύνετε» και το δόγμα «δεν υπάρχουν καλά και κακά τρόφιμα αλλά καλές και κακές συνήθειες». Όπως έδειξε, υπάρχουν τρόφιμα που μας παχαίνουν και άλλα που μας αδυνατίζουν ακόμα και όταν δεν υπερβαίνουμε τις θερμίδες που καθημερινά συνιστώνται για να διατηρήσουμε σταθερό το βάρος μας.

Στη μελέτη, η οποία δημοσιεύθηκε στην επιθεώρηση «New England Journal of Medicine», αναλύθηκαν στοιχεία που είχαν συλλεχθεί σε μία 20ετία από περισσότερους από 120.000 υγιείς, μη παχύσαρκους εθελοντές.

Σύμφωνα με τα συμπεράσματα της μελέτης, το μέσο σωματικό βάρος αυξανόταν κατά 1,6 κιλά κάθε τέσσερα χρόνια - ή συνολικά κατά 8,1 κιλά στη διάρκεια της 20ετίας. Η αύξηση αυτή σχετιζόταν στενά με τις διατροφικές συνήθειες των εθελοντών, ενώ σε όσους προτιμούσαν ανθυγιεινά τρόφιμα ήταν μεγαλύτερη: κάθε πακέτο πατατάκια την ημέρα προκαλούσε στην τετραετία πρόσθετη αύξηση του σωματικού βάρους κατά 770 γρ., κάθε μερίδα τηγανητές πατάτες κατά 580 γρ., κάθε αναψυκτικό με ζάχαρη κατά 200 γρ. και κάθε μερίδα κόκκινο ή επεξεργασμένο κρέας το αύξανε κατά 800 γρ. επιπλέον.

Αντιθέτως, κάθε γιαούρτι βοηθούσε τους εθελοντές να παχύνουν κατά 400 γρ. λιγότερο από το αναμενόμενο ενώ κάθε μερίδα φρούτων και ξηρών καρπών «έκοβε» από το αναμενόμενο βάρος 200 γρ.

«Τα ευρήματα αυτά είναι αντίθετα με την ως τώρα κοινή πεποίθηση ότι το κλειδί για να διατηρήσουμε το σωματικό βάρος μας είναι να τρώμε τα πάντα αλλά με μέτρο» δήλωσε ο επικεφαλής ερευνητής δρ Ντάριους Μοτσαφάριαν, αναπληρωτής καθηγητής στο Τμήμα Επιδημιολογίας του Πανεπιστημίου Χάρβαρντ, στη Βοστώνη. «Είναι επίσης μύθος ότι δεν υπάρχουν καλά και κακά τρόφιμα.

Τα στοιχεία μάς αποκαλύπτουν μια επιδημία παχυσαρκίας εν εξελί-



ξει: δεν αφορούν ένα μικρό ποσοστό του πληθυσμού που τρώει ανεξέλεγκτα και μοιραία παχαίνει αλλά το σύνολο του πληθυσμού που αργά αλλά σταθερά παρουσιάζει αύξηση του σωματικού βάρους του - συχνά δίχως να το αντιλαμβάνεται».

Όλα γρήγορα

«Ο γρήγορος τρόπος ζωής έχει επηρεάσει και διαμορφώσει και τη διατροφή μας με δυσάρεστες επιπτώσεις» λέει ο κλινικός διαιτολόγος - βιολόγος Χάρης Δημοσθενόπουλος, προϊστάμενος του Διαιτολογικού Τμήματος στο Λαϊκό Νοσοκομείο Αθηνών.

«Τρεφόμεστε όλο και συχνότερα με γεύματα παρασκευασμένα έξω από το σπίτι και στηρίζομαστε ολοένα περισσότερο σε υλικά τυποποιημένα, κατεψυγμένα και προμαγειρεμένα, αντί για φρέσκα. Οι αλλαγές αυτές έχουν άμεση επίπτωση στην υγεία μας, διότι η τροφή μας αφενός γίνεται πιο φτωχή σε βασικά θρεπτικά συστατικά, αφετέρου εμπλουτίζεται ασταμάτητα με θερμίδες και λίπη».

Η κυριότερη αλλαγή που έχει συντελεστεί τις τελευταίες δεκαετίες και έχει αντίκτυπο στη διατροφή μας είναι η μεγάλη ανάπτυξη του φαινομένου των fast food, κατά τον κ. Δημοσθενόπουλο. «Τρόφιμα όπως τα χάμπουργκερ, οι τηγανητές πατάτες, η πίτσα, το τηγανητό κοτόπουλο και τα αναψυκτικά με ζάχαρη αποτελούν για μεγάλο μέρος του ελληνικού πληθυσμού, και δυστυχώς κυρίως για τα νέα παιδιά, καθημερινό ή σχεδόν καθημερινό φαγητό» λέει.

Οντως, έρευνα που πραγματοποιήθηκε πριν από λίγα χρόνια το Ίδρυμα Αριστείδης Δασκαλόπουλος σε

1.300 εθελοντές ηλικίας άνω των 15 ετών έδειξε πως ο ένας στους τρεις νέους ηλικίας κάτω των 24 ετών τρώει σε ταχυφαγείο μία ή περισσότερες φορές την εβδομάδα ενώ ένας στους πέντε παραγγέλνει φαγητό απέξω με την ίδια συχνότητα.

Σουβλάκια, σάντουιτς, μπέργκερ, πίτσες, πίτες, τηγανητές πατάτες και σαλάτες είναι με την αναγραφόμενη σειρά οι κυριότερες επιλογές όταν τρώνε σε ταχυφαγείο, ενώ όταν παραγγέλνουν απέξω προτιμούν πίτσες, σουβλάκια, ψητά, μακαρονάδες και εν συνεχεία μπέργκερ, μαγειρευτά και σαλάτα, σύμφωνα με την ίδια έρευνα.

Θερμιδική «βόμβα»

Τα γρήγορα φαγητά, όμως, κατά κανόνα κολυμπάνε στα λίπη, το αλάτι και τις θερμίδες - και αν αυτό είναι αναμενόμενο για τις πίτσες και την καρμπονάρα, είναι λιγότερο αναμενόμενο για τα σουβλάκια ή ακόμα και τις σαλάτες. Ωστόσο η αλήθεια μπορεί να μας εκπλήξει.

«Ανάλογα με το τι διαλέγει κάποιος, μπορεί ένα σουβλάκι από σχετικά ανώδυνο να μετατραπεί σε θερμιδική... βόμβα» λέει ο κ. Δημοσθενόπουλος. «Το σκέτο καλαμάκι κοτόπουλο, λ.χ., έχει 130 θερμίδες και το χοιρινό 180. Το σουβλάκι πίτα κεμπάπ όμως έχει 420 θερμίδες και μία σκέτη πίτα λαδωμένη 300, όταν αλάδωτη έχει τις μισές».

Ακόμα και οι σαλάτες χρειάζονται προσοχή διότι, εν αντιθέσει με τις παραδοσιακές που έχουν λίγο ελαιόλαδο, οι «σύγχρονες» με τις διάφορες σος περιέχουν υπερβολικές θερμίδες και λίπη. Αρκεί να αναφερθεί πως ενώ μια κρητική σαλάτα με λαχανικά, ντομάτα, φέτα, ελιές, παξιμάδι και ελαιόλαδο έχει 360 θερμίδες, η Caesar's έχει περίπου 500 και η σαλάτα του σεφ 640!

Ούτε καν ένα απλό σάντουιτς ζαμπόν - τυρί δεν είναι πάντοτε αυτό που φαίνεται: «Το κλασικό ψωμάκι για σάντουιτς έχει περίπου 280 θερμίδες (όσες δηλαδή 4 φέτες του τοστ!), ενώ η μπαγκέτα περίπου 300» διευκρινίζει ο κ. Δημοσθενόπουλος.

ΚΗΔΕΙΑ

Με μεγάλη μας θλίψη αγγέλουμε τον θάνατο του πολυαγαπημένου μας και πάντα αξέχαστου συζύγου, πατέρα, παππού και αδελφού



ΕΥΣΤΡΑΤΙΟΥ ΣΤΑΦΙΔΑ

ετών 72

από Αγιάσσο Μυτιλήνης
που απεβίωσε στις 30 Ιουνίου 2011

Τρισάγιο θα ψαλεί την Δευτέρα, 4 Ιουλίου 2011 και ώρα 6.00 μ.μ. στα γραφεία του Euro Funeral Services, 890 Canterbury Rd., Roselands.

Η νεκρώσιμος ακολουθία θα ψαλεί την Τρίτη, 5 Ιουλίου 2011 και ώρα 11.00 π.μ. στον Ιερό Ναό του Αγίου Σπυριδώνος, 72-76 Gardeners Rd., Kingsford, η δε σορός του θα ενταφιαστεί στο νεκροταφείο του Botany.

Οι τεθλιμμένοι: η σύζυγος Παναγιώτα, τα τέκνα Ανδρέας και Αιμίλια, Δημήτρης και Μισιελίν, Ειρήνη και Γιώργος, τα εγγόνια Στήβεν, Rhea, Claire, τα αδέρφια Παναγιώτης και Μάρθα, Ευρυβιάδης και Ουρανία, τα ανήψια και λοιποί συγγενείς και φίλοι στην Αυστραλία και Ελλάδα.

Όσοι επιθυμούν μετά την κηδεία να περάσουν για καφέ από το Eastern Suburbs Memorial Centre, Condolence Room.

Παρακαλείστε όπως αντί λουλούδια και στεφάνια δωρεές να γίνουν στο ICU Trust Fund, St. George Hospital.

EURO FUNERAL SERVICES
9759 9759

24ΩΡΟΣ ΕΛΛΗΝΙΚΟΣ ΡΑΔΙΟΦΩΝΙΚΟΣ ΣΤΑΘΜΟΣ

1683 AM (στα μεσαία κύματα)

Συνεχή καθημερινή ενημέρωση και ψυχαγωγία

Ο Ελληνικός Ραδιοφωνικός Σταθμός Αυστραλίας

1683 AM λειτουργεί

σε 24ωρη βάση, 7 ημέρες την εβδομάδα.



Ο σταθμός ξεκίνησε να λειτουργεί το Μάρτιο του 1983 και εκπέμπει τα καλύτερα προγράμματα από την Ελλάδα και την Κύπρο, ενώ παράλληλα μεταδίδει τις ειδήσεις από το εξωτερικό κάθε ώρα.

Επίσης, έχουμε τα καλύτερα τοπικά προγράμματα, όπως:

"Κυπριακή Κοινότητα"

με την Έλλη Κάμπος,
"Greeks Today"

με τον Γιώργο Τσερδάνη,

"Κέφι και μπάλλα"

με τον Γιάννη Σπανέλλη,

"Κοινότητα και κοινοτικά"

και μουσικά

προγράμματα με εκφωνητές.

Ο Ελληνικός Ραδιοφωνικός Σταθμός Αυστραλίας 1683 Khz AM διαφημίζει μεγάλους οργανισμούς και επιχειρήσεις, όπως την ελληνική εφημερίδα της Αυστραλίας "Ο Κόσμος", "Λαϊκή Τράπεζα", "Τράπεζα Κύπρου", "Κυπριακή Κοινότητα NNO",

"Ελληνική Ορθόδοξη Κοινότητα Σύδνεϋ & NNO",

"Vicky Mar Fashions", "Independent and General Advertising", "Roselands Shopping Centre" και πολλές άλλες μικρές και μεγάλες επιχειρήσεις.

Για τον καλύτερο Ελληνικό Ραδιοφωνικό Σταθμό, τα τελευταία νέα, ποιοτική μουσική και τα καλύτερα ζωντανά προγράμματα, συντονιστείτε στο Ελληνικό Ραδιοφωνικό Σταθμό Αυστραλίας 1683 Khz AM.

Για περισσότερες πληροφορίες

και για τις διαφημίσεις σας,

τηλεφωνήστε στο (02) 9750 8155

και fax: (02) 9750 0517.

Τηλέφωνα για ζωντανές εκπομπές:

(02) 9750 9890 και (02) 9750 0017.

Διεύθυνση: Unit 4 / 9 Mavis St, Revesby NSW 2212

e-mail: conn01@optushome.com.au

web: GREEK RADIO 1683