

ΥΓΕΙΑ

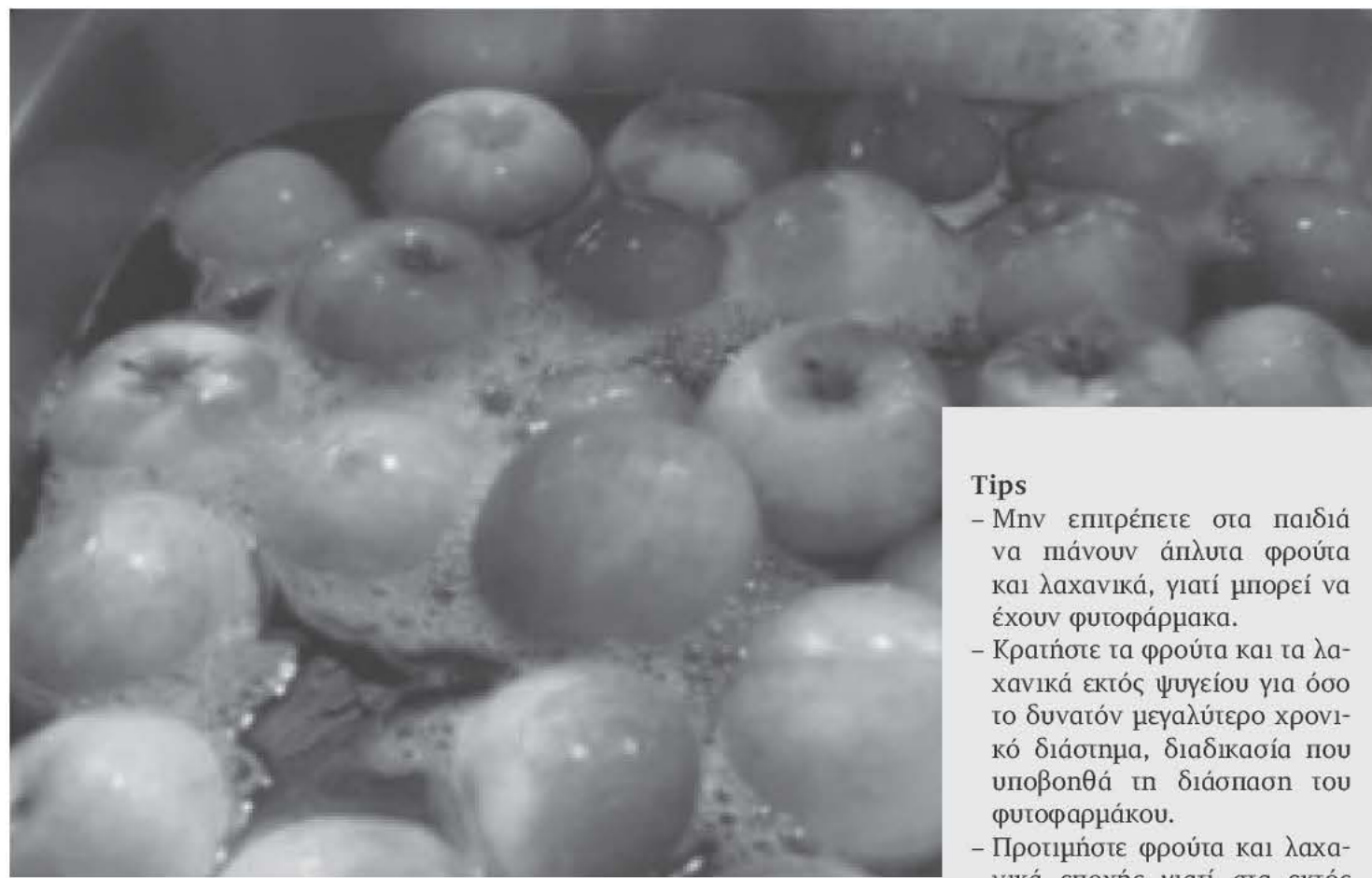
Αφαιρέσετε εύκολα τα φυτοφάρμακα από τα φρούτα και τα λαχανικά σας!

Τα φυτοφάρμακα ευθύνονται για μια σειρά ασθενειών που πολλές φορές σε βάθος χρόνου, μπορεί να είναι και θανατηφόρες. Διαβάστε πως θα καθαρίζετε τα λαχανικά σας από τα φυτοφάρμακα για να είστε σίγουροι.

Σύμφωνα με τα αποτελέσματα πρόσφατης έρευνας του Αμερικάνικου Υπουργείου Γεωργίας σε 48 φρούτα και λαχανικά, το 65% των δειγμάτων βρέθηκαν θετικά σε υπολείμματα φυτοφαρμάκων. Είναι γνωστό ότι τα φυτοφάρμακα έχουν συνδεθεί με αναπτυξιακά προβλήματα στα παιδιά και μπορούν να ενεργούν ως καρκινογόνα, ή να θέσουν εκτός λειτουργίας το ενδοκρινικό σύστημα.

Μήλα, φράουλες, σταφύλια, ροδάκινα, νεκταρίνια, κεράσια, σέλινο, σπανάκι, πιπεριές, αρακάς και πατάτες είναι τα πιο μολυσμένα τρόφιμα με φυτοφάρμακα σύμφωνα με την Αμερικάνικη Υπηρεσία Προστασίας του Περιβάλλοντος. Τα «καθαρά» φρούτα και λαχανικά, τα οποία είναι λιγότερο πιθανό να συγκρατήσουν τα φυτοφάρμακα είναι το καλαμπόκι, ο ανανάς, το λάχανο, τα κατεψυγμένα μπιζέλια, τα κρεμμύδια, τα σπαράγγια, το μάνγκο, το αβοκάντο, τα ακτινίδια, η μελιτζάνα, το γκρέιπφρουτ, το πεπόνι, το κουνουπίδι και οι γλυκοπατάτες.

Υπάρχει όμως ένα απλό και οικονομικό κόλπο που μπορεί να μας βοηθήσει να απαλλαγούμε από αυτά τα βλαβερά χημικά. Διατροφολόγοι και χημικοί ερευνητές προτείνουν να πλένουμε τα φρέσκα αυτά προϊόντα σε ένα διάλυμα νερού και ξυδιού. Συνιστούν το μούλιασμα των φρούτων και λαχανικών σε αυτό το διάλυμα με



αναλογία 10% ξύδι και 90% νερό για περίπου 15 με 20 λεπτά.

Θα παρατηρήσετε ότι το νερό που έχει απομείνει στο μπολ είναι βρώμικο και μπορεί να περιέχει υπολείμματα. Ξεπλύνετε τα φρούτα και τα λαχανικά σε φρέσκο νερό, και στη συνέχεια είσαστε έτοιμοι να τα απολαύσετε. Η μέθοδος αυτή δεν πρέπει να χρησιμοποιείται σε φρούτα και λαχανικά με πορώδη επιφάνεια όπως τα σταφύλια, τα μούρα, οι φράουλες κτλ. διότι μπορεί να απορροφήσουν πολύ ξύδι και να χαλάσουν. Αν θέλετε, μπορείτε να χρησιμοποιήσετε εναλλακτικά αντί για ξύδι, χυμό λεμονιού.

Αυτή η μέθοδος απομακρύνει το μεγαλύτερο μέρος των υπολειμμάτων φυτοφαρμάκων επαφής που εμφανίζονται συνήθως στην επιφάνεια. Αν και υπάρχουν ορισμένα γεωργικά φάρμακα που απορροφώνται αυτούσια από το φυτό και δεν φεύγουν με το πλύσιμο, τα περισσότερα σύγχρονα φάρμακα δεν εισχωρούν στο εσωτερικό τους και επομένως είναι εύκολο να απομακρυνθούν. Επίσης ένα πολύ καλό πλύσιμο με άφθονο τρεχούμενο νερό (πόσιμο) απομακρύνει τη «μηχανική» μόλυνση, εξουδετερώνοντας έτσι μεγάλο αριθμό μικροβίων και βακτηρίων.

Tips

- Μην επιτρέπετε στα παιδιά να πάνουν άπλυτα φρούτα και λαχανικά, γιατί μπορεί να έχουν φυτοφάρμακα.
- Κρατήστε τα φρούτα και τα λαχανικά εκτός ψυγείου για όσο το δυνατόν μεγαλύτερο χρονικό διάστημα, διαδικασία που υποβοηθά τη διάσπαση του φυτοφαρμάκου.
- Προτιμήστε φρούτα και λαχανικά εποχής γιατί στα εκτός εποχής έχει γίνει κατά τεκμήριο μεγαλύτερη χρήση φυτοφαρμάκων.
- Μην τρώτε και μη μαγειρεύετε άπλυτα φρούτα, όσπρια και λαχανικά και μην τα αποθηκεύετε άπλυτα στο ψυγείο.

Γενικά ο κανόνας είναι ότι πρέπει να επενδύσετε κάποιο χρόνο στην προετοιμασία του φαγητού σας για να προστατεύσετε την υγεία της οικογένειάς σας, εκτός και αν χρησιμοποιείτε αποκλειστικά πιστοποιημένα βιολογικά προϊόντα.

Γνωρίστε τις ευεργετικές ιδιότητες της ρίγανης

Πρόκειται για ένα από τα πλέον δημοφιλή μυρωδικά της μεσογειακής κουζίνας, το οποίο προσδίδει μοναδικό άρωμα σε πλήθος συνταγών. Παράλληλα, τα τελευταία χρόνια, η ρίγανη έχει προσελκύσει αξιοσημείωτο ερευνητικό ενδιαφέρον, καθώς φαίνεται ότι τα οφέλη που προσφέρει η κατανάλωσή της δεν περιορίζονται μόνο στη νοστιμιά που χαρίζει στο φαγητό.

Αρχικά, η προσθήκη ρίγανης στο γεύμα, ενισχύει τη συνολική διατροφική του αξία, λόγω των πολύτιμων θρεπτικών συστατικών που προσφέρει. Ειδικότερα, περιέχει βιταμίνη Κ, που είναι απαραίτητη για τη φυσιολογική διαδικασία πήξης του αίματος και ταυτόχρονα συμμετέχει στη διατήρηση της υγείας των οστών και φυτικές ίνες, που συμβάλλουν στην καλή λειτουργία του εντέρου. Ενδεικτικά, ένα κουταλάκι του γλυκού τριμμένη ρίγανη

καλύπτει το 12% των ημερήσιων αναγκών ενός ενήλικα σε βιταμίνη Κ και παρέχει περίπου 1 γραμμάριο φυτικών ινών. Επιπλέον, στα θρεπτικά συστατικά της ρίγανης περιλαμβάνονται και μικρές ποσότητες βιταμίνης Ε, μαγνησίου και σιδήρου.

Η ρίγανη, χρησιμοποιείται από την αρχαιότητα ως θεραπευτικό βότανο για την επούλωση δερματικών πληγών, την ανακούφιση μυϊκών πόνων και στομαχικών διαταραχών, αλλά και ως αντισπασμικό. Τι δείχνουν όμως οι σύγχρονες επιστημονικές μελέτες για τις πιθανές ευεργετικές της ιδιότητες;

Σύμφωνα με τη διαθέσιμη βιβλιογραφία, φαίνεται ότι η ρίγανη εμφανίζει αντιβακτηριδιακή δράση, καθώς περιέχει αιθέρια έλαια που εμποδίζουν την ανάπτυξη ορισμένων βακτηριακών στελεχών. Από την άλλη,

έχει φανεί ότι διαθέτει ισχυρή αντιοξειδωτική ικανότητα, υψηλότερη από πολλά άλλα βότανα, μυρωδικά αλλά ακόμη και φρούτα, γεγονός που υποδηλώνει ότι μπορεί να συμβάλλει στην προστασία του οργανισμού από την επιβλαβή δράση των ελευθέρων ριζών, που συνδέεται με την εμφάνιση πολλών χρόνιων νοσημάτων. Τέλος, μικρός αριθμός μελετών παρέχει ενδείξεις και για πιθανή αντιφλεγμονώδη και αντικαρκινική δράση της ρίγανης, αν και τα εν λόγω ερευνητικά δεδομένα είναι σχετικά περιορισμένα.

Σε κάθε περίπτωση, φαίνεται ότι η ρίγανη είναι ένα μυρωδικό που, πέρα από τη νοστιμιά, μπορεί να προσφέρει και οφέλη για την υγεία. Συνεπώς, χρησιμοποιήστε τη καθημερινά σε ποικιλία φαγητών, απολαμβάνοντας τόσο το άρωμα, όσο και τις ευεργετικές της ιδιότητες.