

NAJWIĘKSZE MITY NA TEMAT ZDROWEGO ODŻYWIANIA

Jedzący dużo owoców rzadziej chorują? - Niekoniecznie!

Żywność eko jest zdrowsza? - Nie zawsze!

Ludzie z nadwagą żyją krócej? - Nieprawda!



Moi Drodzy!

Powrót do natury, unikanie tłuszczów, rezygnacja z mięsa, spożywanie dużej ilości warzyw i owoców - pomysłów na zdrowe odżywianie jest całe mnóstwo. Jednak jak się okazuje nie wszystkie z nich przechodzą bez zastrzeżeń naukową weryfikację.

W tym artykule chciałam Wam przedstawić powszechne mity żywieniowe. **Przygotujcie się na zaskoczenie!**

1. MIT OWOCÓW

Czy jedzenie dużych ilości owoców chroni nas przed chorobami?

Od dziecka jesteśmy zachęcani do spożywania owoców jako źródła witamin mających utrzymać nas przy zdrowiu. Z jednej strony to prawda - są bogate w cenne składniki odżywcze. Z drugiej jednak: owoce nie każdemu służą, a ich nadmiar może sprzyjać niektórym dolegliwościom i schorzeniom. Głównie ze względu na zawartą w nich słodycz.

Niektóre owoce zwłaszcza śliwki oraz gruszki zawierają spore ilości sorbitolu - alkoholu cukrowego, który w dużych dawkach ma działanie przeczyszczające. To tłumaczy, dlaczego jedną z najpopularniejszych domowych metod na zaparcia jest zjedzenie garści suszonych śliwek. Ten efekt jednak nie zawsze jest pożądany. Sorbitol w dużych dawkach nasila procesy fermentacyjne w jelitach i przyspiesza ich perystaltykę.

Gdzie kryje się sorbitol?

Najwięcej jest go w gruszkach, śliwkach, brzoskwiach, morelach, jabłkach i wiśniach. W owocach suszonych jego stężenie jest cztero albo pięciokrotnie wyższe niż w świeżych. Ale uwaga: alkohol cukrowy znaleźć możemy nie tylko w owocach. Jako że jest słodki i pomaga utrzymać wilgotność artykułów spożywczych, stanowi częsty dodatek do produktów niskokalorycznych, deserów mlecznych, lodów, dżemów, galaretek, płatków śniadaniowych czy gum do żucia.

2. MIT TŁUSZCZU

Czy tłusta żywność wywołuje choroby?

Słyszał o tym każdy z nas: jedząc tłusto, będziemy nie tylko otyli i nieatrakcyjni, ale przede wszystkim - chorzy. Całe pokolenia lekarzy i naukowców uznawały, że główną odpowiedzialność za nadwagę i związane z nią choroby ponosi tłuste jedzenie. Miliony pacjentów poddano terapiom, by uwolnić ich od niezdrowych nawyków żywieniowych. Na walkę z tym zagrożeniem wydaje się miliardy złotych rocznie. Powstał nawet odrębny „beztłuszczowy” przemysł! Ale sytuacja wcale nie jest tak oczywista....

Przeprowadzona kilka lat temu metaanaliza 21 niezależnych badań, w których udział wzięło łącznie prawie 350 tysięcy uczestników, wykazała, że nie ma bezpośredniego związku między nasyconymi kwasami tłuszczowymi - które występują w produktach zwierzęcych, np. w czerwonym mięsie, serach i maśle - a zawałem serca czy miażdżycą. Nie udało się znaleźć jednoznacznych dowodów na to, że tłuste potrawy zwiększają ryzyko zachorowań.

Szkodliwe są nie same tłuszcze nasycone, co połączenie ich z produktami bogatymi w cukry. Tłuszcz stanowi bowiem nieodzowny składnik diety człowieka. Odpowiednia jego ilość (w przypadku osoby dorosłej od 60 do 80 g dziennie) jest zalecana po to, by dostarczyć sobie składników niezbędnych: nienasyconych kwasów tłuszczowych czy rozpuszczalnych w tłuszczach witamin A, D, E i K.

W racjonalnej diecie jest miejsce na jajka, sery masło czy mięso, ale ważne jest także uwzględnienie tłuszczów roślinnych pochodzących z orzechów, nasion czy olejów. Jakość tłuszczów ma duże znaczenie - niekorzystny wpływ na zdrowie mają te przetworzone i poddane wysokiej temperaturze na przykład podczas smażenia.

3. MIT EKOLOGICZNEJ PRODUKCJI

Czy żywność wytwarzana tradycyjnie jest zdrowsza?

Rośliny i mięso produkowane ekologicznie mają więcej wartości odżywczych od tych wytwarzanych przemysłowo? W rzeczywistości obie grupy różnią się znacząco pod jednym względem...

Chcąc zrobić coś dobrego dla siebie i swojego organizmu, chętnie sięgamy po produkty eko. Wielu z nas sądzi, że to, co urosło bez zbędnej chemii, zawiera więcej witamin i minerałów. Jednak czy ekobanan jest rzeczywiście zdrowszy od tego wyprodukowanego w sposób konwencjonalny?

Badanie bazujące na ponad 200 źródłach nie znalazło żadnego potwierdzenia tej tezy. Pod względem substancji odżywczych banany z upraw ekologicznych i konwencjonalnych nie różnią się od siebie. Podobnie jest z innymi gatunkami owoców i warzyw. Jedyna różnica między nimi poza ceną dotyczy substancji szkodliwych: produkty eko zawierają od 10 do 100 razy mniej środków ochrony roślin.

Nie oznacza to, że żywność konwencjonalna może być toksyczna czy sprzyjająca powstawaniu chorób. Zanim trafi na półki sklepowe, musi bowiem spełnić określone standardy jakości, w tym również związane z bezpieczeństwem jej spożycia. Jeśli ktoś woli, może kupować produkty eko - musi jednak mieć na względzie, że nie dowiedziono jednoznacznie, iż są one lepsze dla naszego zdrowia.

4. MIT NADWAGI

Czy otyli żyją krócej?

Od dziesięcioleci wszyscy doskonale wiemy, że ludzie z nadwagą częściej chorują na raka, cukrzycę i nadciśnienie tętnicze - a w konsekwencji żyją krócej. O dziwo, nie jest to do końca prawda.

Od pokoleń lekarze usilnie przestrzegają przed otyłością - traktując ludzi z nadwagą jak osoby chore, które trzeba poddać leczeniu. Pierwsze wątpliwości co do słuszności takiej oceny ryzyka wyrazili lekarze z pogotowia ratunkowego i oddziałów intensywnej terapii. Zauważyli dziwną prawidłowość: zawał u cięższych, niewysportowanych pacjentów znacznie rzadziej kończył się śmiercią niż u szczupłych, wytrenowanych ludzi - choć według podręczników medycyny powinno być zupełnie odwrotnie.

Badania długoterminowe potwierdziły te obserwacje: ludzie z nadwagą z medycznego punktu widzenia są nie tylko zdrowsi, ale i wręcz żyją dłużej! Ryzyko zgonu jest u nich o sześć procent niższe niż u osób o normalnej wadze. Przyczyną tzw. „paradoksu wagowego” jest to, że grubszy ludzie mają większe zapasy energii, co jest korzystne w przypadku wielu chorób. Lekarz Achim Peters z Uniwersytetu w Lubecie wraz z grupą kolegów odkrył, że kilka kilogramów więcej chroni przed chorobami takimi jak: miażdżyca, udar, depresja, zanik mięśni czy osteoporoza.

Także Ingrid Muhlhauser z Uniwersytetu w Hamburgu potwierdziła w swoich obserwacjach, że ludzie z niewielką nadwagą faktycznie żyją dłużej. Ale korzyści odnotowywane są jedynie w przypadku paru dodatkowych kilogramów. Thomas Frieden z Centrum Ochrony Zdrowia i Prewencji w USA wskazuje, że większa nadwaga zmienia zaletę w wadę: ryzyko zgonu u otyłych jest znacznie wyższe niż u ludzi o normalnej wadze.

5. MIT MARGARYNY

Co jest zdrowsze: margaryna czy masło?

Margaryna bazuje na tłuszczach roślinnych, ale nie sprawia to automatycznie, że jest lepsza od masła...

Wskutek przemysłowego utwardzania oleju roślinnego w procesie produkcji margaryny powstają nienaturalne związki zwane tłuszczami trans, które między innymi zaburzają przemiany metaboliczne i sprzyjają rozwojowi cukrzycy.

Znany lekarz i ekspert w dziedzinie żywności dr Bruce West nazywa margarynę " płynnym plastikiem". Na szczęście nowoczesne technologie przetwarzania tłuszczów pozwalają zminimalizować zawartość izomerów trans - ale czy podczas zakupów zwracamy na to uwagę? Co więcej, te bardziej luksusowe margaryny zwykle są wzbogacane o tzw. fitosterole, które mogą pomóc w wyregulowaniu poziomu cholesterolu we krwi. O korzystnym efekcie decyduje jednak dawka: wiele osób traktuje margaryny jako produkt zdrowy i dlatego spożywa je w ilości większej, niż jest to zalecane.

Więc może jednak masło? Przemawia za nim fakt, iż jest produktem naturalnym, dostarczającym organizmowi witamin A, D i E. Masła nie należy się obawiać, pod warunkiem że będziemy używać go od 2 do 4 łyżeczek dziennie.

Moi Drodzy: niezależnie od tego jakie produkty będziecie spożywać, pamiętajcie o tym, że najważniejszą sprawą dla naszego zdrowia jest zachowanie umiaru i zdrowego rozsądku.



Pozdrawiam
Justyna Jaskulska