

Υγιεινές τροφές όχι-και-τόσο υγιεινές!

06/Οκτ/2019 23:59

Υπάρχουν υγιεινές τροφές και "υγιεινές" τροφές! Ποια είναι η βασική διαφορά τους; Οι δεύτερες μας ξεγελούν και θεωρώντας ότι έχουμε κάνει μια καλή επιλογή μπορεί τελικά να φορτώσουμε τον οργανισμό μας με **κορεσμένα λιπαρά, ζάχαρη και θερμίδες** χωρίς να το καταλάβουμε.

Οι όχι-και-τόσο-υγιεινές, υγιεινές επιλογές που καλό είναι να αποφεύγετε!

Δημητριακά πρωινού (Granola)

Τι πιο υγιεινό, θα σκεφτείτε! Κι όμως τα περισσότερα περιέχουν πάρα πολύ ζάχαρη και όχι αρκετές φυτικές ίνες γι' αυτό να διαβάζετε προσεκτικά την ετικέτα με τις διατροφικές πληροφορίες πριν τα βάλετε στο καλάθι του σούπερ μάρκετ. Σύμφωνα με τις συστάσεις του Παγκόσμιου Οργανισμού Υγείας η πρόσληψη της ζάχαρης δεν θα πρέπει να ξεπερνά τα 6 κ.γ. τη μέρα για τις γυναίκες και 9 για τους άντρες (1 κ.γ. = 5 γρ.).

Αθλητικά ποτά

Αν πείτε ένα μπουκάλι 500 ml μπορεί να έχετε υπερβεί την ημερήσια επιτρεπτή κατανάλωση ζάχαρης. Αν θέλετε κάτι που θα σας τονώσει και θα συμβάλει στη μυική ανάπλαση μετά από μια δυνατή προπόνηση, προτιμήστε ένα ποτήρι σοκολατούχο γάλα που περιέχει μια πολύ καλή αναλογία πρωτεΐνης και υδατανθράκων.

Μπάρες δημητριακών

Παρότι θεωρούνται σούπερ υγιεινό σνακ, διαβάζετε πάντα τα περιεχόμενα καθώς πολλές μπάρες περιέχουν κορεσμένα λιπαρά και πολλή ζάχαρη (που αναφέρεται ως έτσι ή με διάφορες άλλες ονομασίες). Ένας βασικός κανόνας που μπορείτε να θυμάστε είναι πως ένα υγιεινό σνακ δεν θα πρέπει να ξεπερνά τις 200 θερμίδες. Διαβάστε τη διατροφική αξία της αγαπημένης σας μπάρας και βεβαιωθείτε πως βρίσκεται μέσα σε αυτό το όριο.

Smoothies

Θεωρητικά είναι πλούσια σε βιταμίνες, αμινοξέα, μέταλλα και φυτικές ίνες ωστόσο δεν θα πρέπει να ξεχνάμε πως πολλές φορές περιέχουν μεγάλη ποσότητα σακχάρων. Για ποιο άλλο λόγο μπαίνει στην κατηγορία των όχι-υγιεινών-υγιεινών-τροφών; Επειδή ένα smoothie μπορεί να περιέχει από 400 έως 600 θερμίδες (όσο δηλαδή ένα ψητό μπιφτέκι με πατάτες και σαλάτα) και δεν θα σας χορτάσει με τον ίδιο τρόπο!

Σαλάτες

Προφανώς δεν μιλάμε για όλες τις σαλάτες! Σκεφτείτε όμως μία δροσερή και λαχταριστή Caesar's: εκτός από το ψητό κοτόπουλο, τα πράσινα λαχανικά και το αβγό που είναι όλα πολύ καλές ιδέες για μια χορταστική και υγιεινή σαλάτα περιέχει επίσης μπέικον και πλούσιο σε κορεσμένα λιπαρά και θερμίδες dressing! Το μυστικό για να κάνετε πιο υγιεινή τη Caesar's και κάθε άλλη σαλάτα με dressing είναι να ζητήσετε να σας το φέρουν χωριστά ώστε να βάλετε λιγότερο από τη μισή ποσότητα ή να προτιμήσετε vinegrette, απλό αλλά πολύ αρωματικό dressing με βάση το ελαιόλαδο, ξύδι ή λεμόνι και μουστάρδα.

Τροφές χωρίς λιπαρά (light)

Συνήθως, τα τρόφιμα με μειωμένα λιπαρά περιέχουν περισσότερο νάτριο (αλάτι) και ζάχαρη για καλύτερη γεύση. Επιπλέον, έχοντας στο μυαλό μας ότι τρώμε κάτι με λιγότερες θερμίδες και λιπαρά, καταναλώνουμε τελικά μεγαλύτερη ποσότητα απ' ό,τι αν τρώγαμε την πλήρη σε λιπαρά εκδοχή του.

Wraps

Μπορεί η αραβική πίτα να έχει λιγότερες θερμίδες και ζάχαρη από ένα κλασικό ψωμί για σάντουιτς, ωστόσο η γέμιση των wraps είναι συνήθως πιο πλούσια. Αποτέλεσμα: Ένα μικρό wrap μπορεί να σας δώσει έως και 700 θερμίδες χωρίς να το καταλάβετε! Εάν σας αρέσει η λεπτή αραβική πίτα προτιμήστε ολικής άλεσης και προσθέστε στη γέμιση πολλά λαχανικά και άπαχη πρωτεΐνη.

[Διαβάστε το άρθρο στο Capital.gr](#)