

Υγιεινή κουζίνα: 9 χρυσοί κανόνες

2011-06-27 13:25:57

Η «καλή διατροφή» δεν έχει να κάνει μόνο με τη σωστή επιλογή τροφίμων ή με την αποφυγή άλλων. Σπουδαίο ρόλο στην αέναη προσπάθειά μας για υγεία και μακροζωία καταλαμβάνουν και οι μαγειρικές μας πρακτικές. Οι παρακάτω 9 κανόνες, σαν στόχο έχουν να σας βοηθήσουν:

- α) να αυξήσετε την περιεκτικότητα των γευμάτων σας σε θρεπτικά συστατικά και
- β) να μειώσετε την περιεκτικότητά τους σε βλαβερές ουσίες.

1. Προτιμήστε ψήσιμο στον ατμό, βράσιμο ή ψήσιμο στην κατσαρόλα ή το φούρνο. Αποφύγετε το ψήσιμο κρεάτων ή ψαριών στα κάρβουνα, καθώς κατά τη διάρκειά του παράγονται ετεροκυκλικές αρωματικές αμίνες και άλλες ουσίες, που η κατανάλωσή τους έχει συνδεθεί με αυξημένα ποσοστά καρκίνων του παχέος εντέρου και άλλους καρκίνους του γαστρεντερικού. Το τηγάνισμα αμυλούχων τροφίμων έχει ως αποτέλεσμα την παραγωγή ακρυλαμιδίου και άλλων ενώσεων, οι οποίες έχουν χαρακτηριστεί δυνητικά καρκινογόνες και θεωρούνται συνυπεύθυνες για την πρόωρη γήρανση. Επίσης, το τηγάνισμα τροποποιεί τη χημική δομή των λιπών ή λαδιών που χρησιμοποιούμε (trans-λιπαρά οξέα), αυξημένη κατανάλωση των οποίων έχει συνδεθεί με αυξημένο κίνδυνο ανάπτυξης στεφανιαίας νόσου και αύξηση της χοληστερίνης στο αίμα.

2. Αν τηγανίσετε: Ο χρόνος τηγανίσματος δεν πρέπει να ξεπερνάει τα 15 λεπτά και η θερμοκρασία να είναι ήπια (στα 3/4 της σκάλας της κουζίνας). Μία καλή λύση είναι τα αντικολλητικά τηγάνια ή τα τηγάνια τύπου wok στα οποία χρειάζεται να προσθέσετε ελάχιστο ή καθόλου ελαιόλαδο.

Όσο πιο γρήγορο και σε χαμηλή θερμοκρασία είναι το μαγείρεμα, τόσο μειώνονται οι απώλειες βιταμινών και ιχνοστοιχείων.

Καταλληλότερο λάδι για τηγάνισμα θεωρείται το «εξαιρετικά παρθένο ελαιόλαδο», με το «παρθένο ελαιόλαδο» να ακολουθεί. Η πλούσια περιεκτικότητά του σε μονοακόρεστα οξέα και βιταμίνη E, το κάνει ιδιαιτέρως ανθεκτικό στις υψηλές θερμοκρασίες, καθώς οξειδώνεται λιγότερο από τα σπορέλαια, κατά το τηγάνισμα.

3. Αντικαταστήστε το λίπος, την κρέμα γάλακτος ή το λάδι μιας συνταγής, με γάλα, γιαούρτι με χαμηλά λιπαρά ή χυμό ή πολτό φρούτου ή αντικαταστήστε το βούτυρο με παρθένο ελαιόλαδο (π.χ. στο κέικ). Μειώστε όμως λίγο το χρόνο ψησίματος, για να μην ξεραθούν.

4. Υπολογίστε 1 κουταλιά ελαιόλαδο ανά μερίδα στο μαγείρεμα.

5. Προτιμήστε βιολογικά και εποχικά προϊόντα.

6. Αφαιρείτε την πέτσα από τα πουλερικά μετά το μαγείρεμα και επιλέξτε λιγότερο λιπαρά μέρη του ζώου (σπάλα, φιλέτο στο μοσχάρι και σβέρκος, νεφρασιά και μπούτι στο χοιρινό, στήθος στο κοτόπουλο). Μην αγοράζετε έτοιμο κομμένο κιμά, διαλέξτε εσείς το μέρος του ζώου που θέλετε. Τα άλιπα κρέατα μπορούν πιο εύκολα να ξεραθούν κατά το ψήσιμο, γι' αυτό καλύτερα να τα μαρινάρετε πριν, π.χ. με κρασί, βαλσάμικο, γιαούρτι, χυμούς εσπεριδοειδών μαζί με αλάτι, μπαχαρικά και βότανα.

7. Μειώστε την ποσότητα της ζάχαρης που αναφέρεται στις συνταγές μαγειρικής και ζαχαροπλαστικής κατά το 1/4 ή και το 1/3, χωρίς να επέλθει αισθητή διαφορά στην υφή και τη γεύση.

8. Αντικαταστήστε μέρος των ολόκληρων αυγών που χρησιμοποιείτε με ασπράδια.

9. Μειώστε το αλάτι στο μισό. Για περισσότερη γεύση, προσθέστε άνηθο, μαϊντανό, ρίγανη ή άλλα βότανα, ξύδι ή λεμόνι, τρίμμα πορτοκαλιού ή λεμονιού, σκόρδο και κρεμμύδι, πιπεριά ή μπούκοβο (αν δεν πάσχετε από φλεγμονές του γαστρεντερικού όπως γαστρίτιδα, οισοφαγίτιδα, γαστροοισοφαγική παλινδρόμηση κ.ά.).

Γράφει η **Φωτεινή Καραλάκη**, Διατροφολόγος-Διαιτολόγος, M.Sc.

Πηγή: mednutrition.gr

