

# Οι....υπερτροφές που υπάρχουν πάντα στην κουζίνα!

2011-07-20 18:45:27

Πόσες φορές δεν ευχηθήκατε να υπήρχε κάποιο μαγικό φίλτρο ή χάπι που θα είχε ό,τι χρειάζεστε, για να χάσετε βάρος αλλά και να έχετε καλή υγεία; Μπορεί τέτοιο χάπι να μην υπάρχει, υπάρχει όμως λύση. Είναι οι τροφές που προάγουν την καλή υγεία και τον έλεγχο του βάρους μας και είναι γνωστές ως «υπερτροφές».

Αν και δεν υπάρχει συγκεκριμένος ορισμός, ένα τρόφιμο μπορεί να χαρακτηριστεί ως «*υπερτροφή*» (2) όταν είναι πλούσιο σε βιταμίνες, μέταλλα, ωμέγα-3 και μονοακόρεστα λιπαρά οξέα, φυτοχημικά (μη θρεπτικά φυτικά συστατικά σε φρούτα, λαχανικά και δημητριακά), και φυτικές ίνες.

Αρκετές «*υπερτροφές*» ακόμα και αν δεν το έχετε αντιληφθεί βρίσκονται ήδη στα ντουλάπια της κουζίνας σας.

**Γιαούρτι με χαμηλά λιπαρά:** Είναι υψηλότερο σε ασβέστιο από τα άλλα γαλακτοκομικά προϊόντα και περιέχει πολλά θρεπτικά συστατικά (πρωτεΐνη, κάλιο). Είναι καλύτερα ανεκτό από τα άτομα που πάσχουν από δυσανεξία στη λακτόζη, σε σχέση με το γάλα. Το ζωντανό γιαούρτι περιέχει προβιοτικά, υπεύθυνα για την καλή βακτηριακή ισορροπία του εντέρου. Μπορείτε να επιλέξετε σκέτο γιαούρτι και να προσθέσετε το δικό σας φρούτο, ελέγχοντας έτσι τις θερμίδες που θα προσλάβετε (1)

**Αυγά:** Αποτελούν έναν υπέροχο τρόπο, για να καλύψετε τις ανάγκες σας σε ποιοτική πρωτεΐνη. Μελέτες έχουν δείξει, ότι η κατανάλωση αυγών στο πρωινό οδηγεί στην κατανάλωση λιγότερων θερμίδων κατά τη διάρκεια της ημέρας, χωρίς να επηρεάζει σημαντικά τα επίπεδα χοληστερόλης. Περιέχουν επίσης, βιταμίνες Α, Ε και Β και μέταλλα συμπεριλαμβανομένης της χολίνης, που βοηθά στην ανάπτυξη του εγκεφάλου και στη μνήμη. Μπορείτε να τα απολαύσετε τα με κάθε γεύμα ή μόνα τους σαν σνακ.(1)

**Σολομός και άλλα λιπαρά ψάρια (σαρδέλες, τόνος):** Θεωρούνται «υπερτροφές», λόγω της περιεκτικότητάς τους σε ω-3 λιπαρά οξέα. Είναι χαμηλά σε θερμίδες, έχουν πολλές πρωτεΐνες, σίδηρο και χαμηλή περιεκτικότητα σε κορεσμένα λιπαρά. Για το λόγο αυτό έχει συστηθεί η κατανάλωσή τους δύο φορές την εβδομάδα. Μπορείτε να τα καταναλώσετε ως κυρίως γεύμα, ή να τα σερβίρετε μέσα σε σαλάτα (1,3)

**Ξηροί Καρποί:** Αποτελούν εξαιρετική πηγή πρωτεΐνης και ευεργετικών για την καρδιά ω-3 λιπαρών οξέων. Επίσης είναι πλούσιοι σε βιταμίνη Ε, μαγνήσιο, φώσφορο και φυτοχημικά. Μπορείτε να τους προσθέσετε σε σαλάτες ή να τους καταναλώσετε μόνους τους.(1,3)

**Κινόα:** Είναι ένα από τα καλύτερα δημητριακά ολικής αλέσεως, πλούσια σε πρωτεΐνη, φυτικές ίνες και σίδηρο. Περιέχει επίσης άφθονο ψευδάργυρο, βιταμίνη Ε, σελήνιο, βοηθάει στον έλεγχο βάρους και μειώνει τον κίνδυνο για καρδιακή νόσο και διαβήτη. Η κινόα μαγειρεύεται όπως το ρύζι και μπορεί να καταναλωθεί μόνη της ή αναμεμιγμένη με λαχανικά και ξηρούς καρπούς (1)

**Φασόλια:** Περιέχουν αδιάλυτες φυτικές ίνες, που βοηθούν στη μείωση της χοληστερόλης, καθώς και διαλυτές φυτικές ίνες, που προκαλούν ένα αίσθημα πληρότητας. Είναι επίσης μια καλή πηγή πρωτεϊνών, υδατανθράκων, μαγνησίου και καλίου. Μπορούν εύκολα να υποκαταστήσουν το κρέας ή πουλερικά. Η σόγια περιέχει ωμέγα-3 λιπαρά οξέα. (1)

**Τα σκούρα πράσινα λαχανικά (σέσκουλα, μπρόκολο, σπαράγγια):** Περιέχουν βιταμίνες Α και C, σίδηρο, ασβέστιο και φυτοχημικά. Είναι πλούσια σε φυτικές ίνες και φτωχά σε θερμίδες (3)

**Τα μούρα:** Περιέχουν αντιοξειδωτικά, φυτοχημικά συστατικά, είναι χαμηλά σε θερμίδες και πλούσια σε νερό και φυτικές ίνες. Έτσι βοηθούν στον έλεγχο του σακχάρου του αίματός σας και σας κρατούν χορτάτους. Είναι επίσης πηγές βιταμινών C και E. Μπορούν να προστεθούν σε σαλάτες, δημητριακά αλλά και στο γιαούρτι (1).

**Ακτινίδια:** Είναι από τα πιο θρεπτικά πυκνά φρούτα, πλούσια σε αντιοξειδωτικά. Ένα μεγάλο ακτινίδιο καλύπτει τις ημερήσιες ανάγκες σας σε βιταμίνη C και είναι επίσης μια καλή πηγή καλίου, φυτικών ινών (ήπια καθαρτική δράση), καθώς και βιταμινών Α και Ε (1). Μπορείτε να το απολαύσετε μόνο του, ή σε επιδόρπια και σαλάτες.

Άλλες «υπερτροφές» που θα μπορούσαν να συμπληρώσουν τη λίστα είναι: **οι τομάτες, το πράσινο τσάι, οι γλυκοπατάτες, το ρόδι και η μαύρη σοκολάτα.** Να σημειωθεί ότι η παραπάνω λίστα δε συμπεριλαμβάνει όλα τα θρεπτικά τρόφιμα που πρέπει να αποτελούν μέρος μιας υγιεινής διατροφής. Όπως λέει η ερευνήτρια του πανεπιστημίου του Tufts Alice Lichtenstein, «αυτό που είναι τελικά το πιο σημαντικό, είναι ένα διατροφικό πρότυπο που περιλαμβάνει όλα αυτά τα τρόφιμα μαζί με μια ευρεία ποικιλία άλλων θρεπτικών τροφίμων και τακτική σωματική άσκηση».

**Και μην ξεχνάτε:** Το μέγεθος μετράει, ακόμα και όταν πρόκειται για υγιεινά τρόφιμα. Γιατί, μπορεί για παράδειγμα τα καρύδια να είναι πλούσια σε θρεπτικά συστατικά αλλά, αν καταναλωθούν σε μεγάλες ποσότητες μπορεί να αυξήσουν το βάρος σας (1).

Γράφει η **Υφαντή Κωνσταντίνα- Χριστίνα**, Διαιτολόγος – Διατροφολόγος, M.Sc.

#### Βιβλιογραφία

- 1) Kathleen M. Zelman 10 Everyday Super Foods These easy-to-eat foods are packed with multiple nutrients to help you stay healthy [internet] Reviewed on December 04, 2008 Διαθέσιμο από : <http://www.webmd.com/diet/guide/10-everyday-super-foods>
- 2) Shereen Jegtvig. Superfoods [ internet] Updated April 03, 2009 Διαθέσιμο από : <http://nutrition.about.com/od/nutritionglossary/g/superfoods.htm>
- 3) Gloria Tsang, RD. 5 Super Foods: the Next Generation Published in February 2007 Διαθέσιμο από : [http://www.healthcastle.com/super\\_foods.shtml](http://www.healthcastle.com/super_foods.shtml)

Πηγή: [medNutrition.gr](http://medNutrition.gr)