

Τι πρέπει να τρώω;



Όποια και αν είναι η απάντηση στο ερώτημα -με ή χωρίς νούμερα και ποσοστά-, η ουσία είναι ότι η ποικιλία τροφών στο τραπέζι εξασφαλίζει την ισορροπία στη διατροφή του κάθε ανθρώπου. Πρέπει λοιπόν να τρώμε τα πάντα. Όλα τα τρόφιμα έχουν να προσφέρουν τα θρεπτικά συστατικά τους στον οργανισμό. Και εκτός αυτού, τα θρεπτικά συστατικά των τροφίμων συνεργάζονται μεταξύ τους, έτσι ώστε να υπάρχει πλήρης αξιοποίησή τους. Για παράδειγμα, η βιταμίνη C των

εσπεριδοειδών συνεργάζεται με το σίδηρο του αυγού ή του κρέατος και η βιταμίνη D των ψαριών με το ασβέστιο των γαλακτοκομικών. Όμως, πολλά από τα θρεπτικά συστατικά των τροφίμων, εκτός από συνέργεια, παρουσιάζουν και ανταγωνιστικότητα. Παράδειγμα «αντίπαλων» ουσιών είναι το κάλιο των φρούτων και των λαχανικών με το νάτριο του αλατιού ή η αβιδίνη του ασπραδιού του αυγού με τη βιοτίνη του κρόκου. Λογικό είναι οι μη ειδικοί να μη γνωρίζουν όλες αυτές τις λεπτομέρειες που επηρεάζουν το βαθμό αξιοποίησης (τη βιοδιαθεσιμότητα) των συστατικών των τροφίμων. Για το λόγο αυτόν, η πρώτη βασική αρχή της διατροφής είναι η ποικιλία τροφίμων στο τραπέζι. Αυτή την αρχή μπορούμε κάπως να την επεκτείνουμε λέγοντας ότι ναι μεν πρέπει να τρώμε τα πάντα χωρίς μονομανίες και προκαταλήψεις, αρκεί το ενδιαφέρον μας να στρέφεται προς την ποιότητα. Το ποιοτικό τρόφιμο δεν ταυτίζεται πάντα με το ακριβό. Ποιοτικό είναι το φρέσκο, το εποχικό, το καλοδιατηρημένο και το λιγότερο βιομηχανοποιημένο τρόφιμο.

Τι να θυμηθώ να εφαρμόσω

- Να βρείτε τρόπο να εντάξετε στη διατροφή σας τρόφιμα που καταδικάζατε είτε από απарέσκεια είτε από συνήθεια είτε για κάποιον άλλο λόγο. Αν, για παράδειγμα, δεν σας αρέσουν οι φακές σε σούπα, μπορείτε να σκεφτείτε να τις φτιάξετε σαλάτα με καλαμπόκι και φρέσκια ντομάτα.
- Να περιορίσετε τα βιομηχανοποιημένα τρόφιμα και να φροντίζετε να προμηθεύεστε φρέσκα, εποχικά τρόφιμα.
- Να έχετε πάντα ποικιλία στο τραπέζι σας. Αν, για παράδειγμα, συνηθίζετε να τρώτε τοστ στο γραφείο, να το εναλλάσσετε με ένα μεσογειακό σάντουιτς ή με μία σαλάτα με ψωμί ή με φαγητό που θα φέρετε από το σπίτι.