Πόσο σούπερ είναι τα super foods; (Μαρία Αθανασίου)

Categories : ΥΓΕΙΑ - ΔΙΑΤΡΟΦΗ

Date : 9 Δεκεμβρίου, 2014

Πού σταματά η επιστήμη και που αρχίζει η υπερβολή για την κυρίαρχη διατροφική τάση της εποχής;

Οι υπερ-τροφές εδώ και μερικά χρόνια «δραπέτευσαν» από τα ντουλάπια της κουζίνας των λίγων μυημένων στα μυστικά tns υγιεινής διατροφής και κατέκλυσαν τα ράφια των σούπερ μάρκετ, τους πάγκους των λαϊκών αγορών αλλά και τις σελίδες των lifestyle περιοδικών και τα βιβλία συνταγών μαγειρικής, έγιναν θέμα στο οικογενειακό τραπέζι και στον καφέ με φίλους. Ποιά είναι αυτά τα superfoods και, κυρίως, πόσο και με ποιόν τρόπο ωφελούν τον οργανισμό μας;

Ποιες είναι οι «σούπερ» τροφές

Ως υπερ-τρόφιμα χαρακτηρίζονται εκείνα που αφενός μεν εμφανίζουν υψηλή διατροφική αξία λόγω μεγάλης συγκέντρωσης θρεπτικών συστατικών, αφετέρου δε έχουν ουσίες, όπως τα αντιοξειδωτικά, τα φλαβονοειδή, οι πολυφαινόλες, που μειώνουν τον κίνδυνο εμφάνισης κάποιων ασθενειών. Από το 2007 **η Ευρωπαϊκή Ένωση έχει απαγορεύσει τη χρήση του όρου «υπερ- τρόφιμα»** στη συσκευασία προϊόντων για διαφημιστικούς σκοπούς, εκτός αν προσδιορίζονται οι ευεργετικές τους ιδιότητες βάσει επιστημονικών στοιχείων, ενώ **οργανισμοί όπως ο βρετανικός Cancer Research τα έχουν χαρακτηρίσει «*εργαλεία μάρκετινγκ χωρίς ιδιαίτερη επιστημονική βάση*»**. Το δεδομένο είναι ότι την τελευταία δεκαετία έχει διαπιστωθεί ότι η αύξηση στην κατανάλωσή τους ξεπερνά διεθνώς το 20%, ενώ η συνολική δραστηριότητα της αγοράς ενός μόνο από αυτά, του ιπποφαούς, υπολογίζεται στα 30 δισ. δολάρια παγκοσμίως.

Οι γνωστότερες κατηγορίες είναι τα **φρούτα** (μύρτιλλα, γκότζι μπέρι, αβοκάντο, ιπποφαές), οι **ξηροί καρποί** (καρύδια, αμύγδαλα, δημητριακά), τα **όσπρια** (κόκκινα φασόλια, κακάο), τα **λαχανικά** (μπρόκολο, σπανάκι), τα **φύκια** (σπιρουλίνα), τα **προϊόντα**

γάλακτος (κεφίρ), τα **βότανα** (τζίντζερ, τσάι) και τα **προϊόντα μέλισσας** (βασιλικός πολτός).

Πρόκειται για μια κατηγορία τροφών που διαρκώς διευρύνεται, άλλοτε βάσει επιστημονικών διαπιστώσεων και άλλοτε λόγω... μάρκετινγκ. Τα επιστημονικά αναγνωρισμένα υπερ-τρόφιμα, λίγο περισσότερα από δέκα, είναι αυτά για τα οποία έχουν γίνει δημοσιεύσεις μελετών που αποδεικνύουν ότι διαθέτουν συγκεκριμένες ευεργετικές ιδιότητες.

Οι λάτρεις τους αναζητούν συνεχώς νέες μελέτες που ενθαρρύνουν την κατανάλωσή τους, οι πολέμιοί τους τα απαξιώνουν ως «μόδα» και προειδοποιούν για ενδεχόμενες παρενέργειες. Η αλήθεια, όπως πάντα, κρύβεται κάπου στη μέση.

Πότε ωφελούν

«*Τα υπερ-τρόφιμα ήταν κομμάτι της διατροφής από την αρχαιότητα. Στη σύγχρονη εποχή, οι άνθρωποι τρέφονται κυρίως με* ***επεξεργασμένα*** *και συχνά φτωχά σε θρεπτικά συστατικά τρόφιμα.*
Υπάρχει λοιπόν ένα διατροφικό κενό το οποίο, έως ένα βαθμό, θα μπορούσε να καλυφθεί από τις υπερ-τροφές», επισημαίνει ο κ. **Αντώνης Ε. Κουτελιδάκης, καθηγητής Διατροφής του Ανθρώπου στο Πανεπιστήμιο Αιγαίου και στη Μονάδα Διατροφής του Γεωπονικού Πανεπιστημίου.**
Προειδοποιεί όμως ότι «*οι μελέτες δείχνουν ότι αυτές οι "σούπερ" τροφές επιδρούν θετικά όταν εντάσσονται σε ένα μοντέλο ισορροπημένης διατροφής, αλλιώς μπορεί να μην παρέχουν κανένα απολύτως όφελος. Τα υπερ-τρόφιμα δεν είναι πανάκεια*».

Η επιστημονική κοινότητα συγκλίνει, βάσει ερευνών, στο ότι η ένταξη των τροφών αυτών στην καθημερινή διατροφή μπορεί να ενισχύσει τον οργανισμό με αντιοξειδωτικές και αντιμικροβιακές ουσίες, βιταμίνες, φυτικές ίνες, ωφέλιμα λιπαρά σε ποσότητες μεγαλύτερες από τα υπόλοιπα «συμβατικά» τρόφιμα. Σε βάθος χρόνου, η κατανάλωσή

τους μπορεί να λειτουργήσει περιοριστικά στον κίνδυνο εμφάνισης παθήσεων όπως καρδιαγγειακές και νευρολογικές, καρκίνος, παχυσαρκία, διαβήτης. Θα πρέπει, φυσικά, να τονιστεί ότι **οι «σούπερ»**
τροφές δεν έχουν οποιαδήποτε θεραπευτική ιδιότητα, ούτε και μπορούν να αντικαταστήσουν την όποια φαρμακευτική αγωγή λαμβάνει ένας ενήλικος. «*Ο*
άνθρωπος κατά καιρούς αναζητά μαγικές λύσεις στα προβλήματά του, και αυτό το
ξέρει πολύ καλά η βιομηχανία του μάρκετινγκ». Ο **παθολόγος Γιώργος Πανοτόπουλος** είναι σαφής και αντιμετωπίζει
φιλύποπτα τις θαυματουργές ιδιότητες των υπερ-τροφών. **«*Έχουμε την ψευδαίσθηση ότι με τη***
διατροφή μπορούμε να διορθώσουμε τα οργανικά προβλήματα. Επειδή κατά κύριο λόγο
τα νοσήματα που σχετίζονται με τη διατροφή (όπως η παχυσαρκία, ο διαβήτης, τα
καρδιαγγειακά) είναι χρόνια και απαιτούν τροποποίηση της συμπεριφοράς, ψάχνει
κανείς την εύκολη λύση. Αντί να έρχεται στον γιατρό και να ακούει ότι πρέπει να
αλλάξει τρόπο ζωής και διατροφής, επιλέγει το σούπερ φαγητό».

Κίνδυνοι και παρενέργειες

Ο κ. Πανοτόπουλος επισημαίνει ότι η κατανάλωση
κάποιων από αυτές τις τροφές μπορεί να αποδειχθεί επικίνδυνη: «*Ορισμένοι*
άνθρωποι, από υπερβολική κατανάλωση βιταμίνης C, εμφανίζουν διάρροιες ή πέτρες στα νεφρά, τα οποία μπορεί να επιβαρυνθούν και αν κάποιος που τρώει πολλή πρωτεΐνη πάρει σπιρουλίνα».

Σε κάθε περίπτωση, **για να αποφύγει κανείς δυσάρεστες**
εκπλήξεις, καλό θα ήταν να συμβουλεύεται τον γιατρό του πριν εντάξει αυτές τιε
τροφές στο διαιτολόγιό του. **Με**
ακόμη μεγαλύτερη προσοχή θα πρέπει να δίνονται στα παιδιά. Η συνιστώμενη
ημερήσια δόση γκότζι μπέρι σε παιδιά είναι 5 γρ. - και αυτό με

επιφύλαξη. Η κ. Βαρβάρα Παπακώστα είναι ιδιοκτήτρια του βιολογικού παντοπωλείου
«Αρισμαρί και μέλι». Συχνά επισημαίνει στους πελάτες της να διαβάζουν τις οδηγίες λήψης των τροφών που αγοράζουν, ενώ παροτρύνει ανθρώπους μεγαλύτερης ηλικίας να συμβουλευτούν τον γιατρό τους. «*Πριν
από μερικά χρόνια*», θυμάται, «*υπήρξαν
κρούσματα δηλητηριάσεων, γιατί
πολλοί που άκουσαν ότι οι πυρήνες βερίκοκου έχουν αντικαρκινικές ιδιότητες αγνόησαν την προειδοποίηση να τρώνε το πολύ τέσσερις την ημέρα*». Βέβαια, παραδέχεται ότι οι περισσότεροι επισκέπτες του καταστήματός της έρχονται «διαβασμένοι», ξέρουν τι θέλουν και για ποιο λόγο θα το εντάξουν στη διατροφή τους. «*Υπάρχουν ακόμα αρκετοί που απλώς
ακολουθούν τη "μόδα". Οι πιο πολλοί όμως έχουν μια γενικότερη φιλοσοφία για τη διατροφή τους, στην οποία εντάσσουν τιε υπερ-τροφές*».

Ακριβά μου υπερ-τρόφιμα

Μια ματιά στα ράφια αρκεί
για να διαπιστώσει κανείς ότι οι υπερ-τροφές είναι **ακριβή επιλογή**. Ένα κιλό γκότζι μπέρι μπορεί να κοστίζει και 25
ευρώ, αντίστοιχη ποσότητα μύρτιλλων 15 ευρώ, τα κράνμπερι 8 -10 ευρώ το κιλό, την ίδια στιγμή που ένα κιλό αποξηραμένα δαμάσκηνα πωλούνται προς 5 ευρώ, η μαύρη σταφίδα κοστίζει περί τα 4,5 ευρώ και τα αποξηραμένα βερίκοκα 8 ευρώ το κιλό. Βέβαια, οι τιμές ποικίλλουν ανάμεσα στα συνοικιακά και τα μεγάλα σούπερ μάρκετ, στα μανάβικα της γειτονιάς και τα καταστήματα βιολογικών προϊόντων

**Η κατανάλωση των υπερ-τροφών θα πρέπει να γίνεται
με μέτρο και σύνεση, ως μέρος μιας πλούσιας και ισορροπημένης διατροφής και με
τη γνώση ότι οι αποδεδειγμένες ευεργετικές τους ιδιότητες δεν μπορούν να
διώξουν από το καθημερινό τραπέζι τα υπόλοιπα φρούτα και λαχανικά, το κρέας, το
ψάρι, το γάλα και τα παράγωγά του**.
Αλλωστε, όπως επισημαίνει ο κύριος Πανοτόπουλος, «***το ζητούμενο δεν είναι οι θαυματουργές τροφές, αλλά η διατροφική παιδεία***».

(Πηγή: Ένθετο περιοδικό «Κ» της Καθημερινής 7/12/2014)