«Τρώτε το κρέας του φτωχού, κάνει καλό» (Τάνια Γεωργιοπούλου)

Categories : ΥΓΕΙΑ - ΔΙΑΤΡΟΦΗ

Date : 20 Ιουνίου, 2007

Μπορεί να θεωρείται το «κρέας του φτωχού», στην πραγματικότητα όμως δεν είναι καθόλου φτωχό σε θρεπτικές ουσίες. Ο λόγος για το Phaseolus Vulgaris ή απλώς φασόλι, ένα από τα βασικά προϊόντα της μεσογειακής διατροφής που όμως η κατανάλωση του, παρά τις συμβουλές των ειδικών, μειώνεται διαρκώς, με αποτέλεσμα να περιορίζονται και οι εκτάσεις που καλλιεργούνται στη χώρα μας. Ετσι η παραδοσιακή φασολάδα που απέκτησε τη φήμη της ως πάλαι ποτέ κύρια τροφή των Ελλήνων σήμερα συχνά παρασκευάζεται με φασόλια εισαγωγής από την Αλβανία, τα Σκόπια, αλλά και την Τουρκία. Είναι χαρακτηριστικό πως ενώ υπολογίζεται ότι στην Ελλάδα καταναλώνονται περίπου 35.000 τόνοι φασολιών, οι μισές από αυτές τις ποσότητες εισάγονται. Προκειμένου τα ελληνικά παραδοσιακά Φασόλια Δυτικής Μακεδονίας, που καλλιεργούνται κατά κύριο λόγο στους νομούς Φλώρινας και Καστοριάς, να αποκτήσουν και πάλι τη θέση που τους αξίζει στο τραπέζι μας, το υπουργείο Αγροτικής Ανάπτυξης και Τροφίμων πραγματοποίησε ενημερωτική ημερίδα με τη συμμετοχή ειδικών επιστημόνων, διατροφολόγων και γεωπόνων.

Ιδιαίτερα θρεπτική τροφή, προσφέρει αντίστοιχα θρεπτικά συστατικά με το κρέας, χωρίς μάλιστα τις επιβαρυντικές ποσότητες λίπους και χοληστερόλης του τελευταίου. «Τα φασόλια βρίσκονται στη βάση της μεσογειακής πυραμίδας, συγκαταλέγονται δηλαδή μεταξύ των τροφών που πρέπει να καταναλώνονται με μεγάλη συχνότητα» τόνισε μιλώντας στην ημερίδα ο κ. Αναστάσιος Παπαλαζάρου, κλινικός διατροφολόγος. Σκιαγραφώντας το πορτρέτο τους, ο κ. Παπαλαζάρου εξήγησε ότι τα φασόλια θα μπορούσαν να ανατικαταστήσουν το κρέας εφόσον εάν συνδυαστούν με κάποιου είδους δημητριακό, όπως το σιτάρι που περιέχεται στο ψωμί, προσφέρουν πρωτεΐνες υψηλής διατροφικής αξίας, «σχεδόν εφάμιλλες με αυτές του κρέατος». Προσφέρουν επίσης διαιτητικές ίνες και φαίνεται ότι η δυσάρεστη ιδιότητά τους να μας «φουσκώνουν», που οφείλεται ακριβώς σε αυτές τις ίνες, συνδυάζεται με μια πολύ σημαντική για την υγεία του οργανισμού μας διεργασία. «Με αυτόν τον τρόπο απομακρύνονται επικίνδυνα καρκινογόνα από το γαστρεντερικό μας σύστημα, οπότε η κατανάλωση φασολιών σχετίζεται με μείωση της εμφάνισης καρκίνου του παχέος εντέρου». Τα φασόλια αποτελούν, εξάλλου, πολύ καλή πηγή σιδήρου όταν μαγειρεύονται με ντομάτα και καρότο, περιέχουν ασβέστιο

και προσφέρουν αντιοξειδωτικές ουσίες. «Και όλα αυτά με τις μισές θερμίδες από ό,τι μια μπριζόλα με πατάτες τηγανητές και χωρίς το αντίστοιχο ποσοστό λίπους, χοληστερόλης και νατρίου» τόνισε ο κ. Παπαλαζάρου.

Παρά τη μεγάλη θρεπτική τους αξία, η κατανάλωσή τους παρουσιάζει σταθερή μείωση από τα μέσα της δεκαετίας του ’70, καθώς μεταβλήθηκαν οι διατροφικές συνήθειες των Ελλήνων. Ωστόσο, όπως επισήμανε η καθηγήτρια κ. Αντωνία Τριχοπούλου είναι χαρακτηριστικό της φήμης των φασολιών το γεγονός ότι «στις αγροτικές περιοχές πέφτει η κατανάλωση, ενώ αντίθετα ανεβαίνει στις αστικές». Σύμφωνα με τα στοιχεία της στατιστικής υπηρεσίας, τα υψηλότερα μορφωτικά στρώματα του πληθυσμού καταναλώνουν περισσότερα φασόλια αναλογικά, πρόσθθεσε.

Τα στοιχεία αυτά θα ληφθούν υπόψη προκειμένου για την προώθηση του παραδοσιακού προϊόντος, καθώς όπως τόνισε ο υφυπουργός Αγροτικής Ανάπτυξης κ. Αλέξανδρος Κοντός «θέλουμε να προβάλουμε την άλλη γεωργία, προωθώντας τα προϊόντα που παράγονται σε κάθε γωνιά της Ελλάδας».

(Πηγή: "Καθημερινή" 2/6/2007)