Επικίνδυνη μόδα η μονοφαγία (Μάρθα Καϊτανίδη)

Categories : ΥΓΕΙΑ - ΔΙΑΤΡΟΦΗ

Date : 25 Αυγούστου, 2007

Παγίδες κρύβονται σε κάθε μορφής μονοφαγία. Ο οργανισμός χρειάζεται όλες τις τροφές - λένε οι ειδικοί- και καταδικάζουν τις δίαιτες που περιλαμβάνουν αποκλειστικά ψάρι, κρέας ή σαλάτες

Μόδα έχει γίνει η μονοφαγία στη χώρα μας, κυρίως για λόγους δίαιτας, όπως τονίζουν οι διαιτολόγοι- διατροφολόγοι. Ωστόσο, κρούουν των κώδωνα του κινδύνου, επισημαίνοντας πως η εμμονή σε συγκεκριμένες τροφές και ο αποκλεισμός άλλων από το καθημερινό τραπέζι εγκυμονούν κινδύνους για την υγεία.

Η μονοφαγία, το να τρώει δηλαδή κανείς το ίδιο φαγητό για αρκετές ημέρες όπως π.χ. μόνον ψάρι ή μόνο λαχανικά, αποτελεί μία από τις δημοφιλέστερες δίαιτες για γρήγορο αδυνάτισμα. Όπως, όμως, τονίζουν οι διατροφολόγοι, δεν είναι λίγοι κι εκείνοι που γυρίζουν την πλάτη τους σε αρκετές ομάδες τροφίμων, απλώς και μόνον επειδή δεν τους αρέσουν, με αποτέλεσμα να τρέφονται μόνο με ζυμαρικά ή μόνο με κρέας κι έτοιμα φαγητά.

Όλα χρειάζονται. «Κάθε κατηγορία τροφίμων προσφέρει στον ανθρώπινο οργανισμό διαφορετικά θρεπτικά συστατικά, γι΄ αυτό και η ισορροπημένη και πλήρης διατροφή είναι μονόδρομος για όσους θέλουν να είναι υγιείς. Για την ακρίβεια, μόνον το μητρικό γάλα μπορεί να καλύψει όλες τις ανάγκες και αυτό τους πρώτους έξι μήνες ζωής των βρεφών», επισημαίνει στα «ΝΕΑ» ο καθηγητής Προληπτικής Ιατρικής και Διατροφής στο Πανεπιστήμιο Κρήτης κ. Αντώνης Καφάτος.
Επίσης συμπληρώνει ότι όλα τα τρόφιμα είναι ωφέλιμα και παράλληλα τα πάντα είναι επιβλαβή όταν καταναλώνονται σε μεγάλες ποσότητες.

Μύθος τα ψάρια. Συγκεκριμένα, ένας από τους μύθους που καταρρίπτει ο κ. Καφάτος είναι η λανθασμένη αντίληψη πως τα μεγάλα, λαχταριστά ψάρια συνάδουν προς την υγιεινή διατροφή! «Οι υπερβολές έχουν τα ακριβώς αντίθετα αποτελέσματα. Ειδικά τα μεγάλα ψάρια, τα οποία είναι και πιο ακριβά, “δηλητηριάζουν” τον οργανισμό εξαιτίας της περιεκτικότητάς τους σε υδράργυρο, κάδμιο και μόλυβδο. Αυτό οφείλεται στη μόλυνση του περιβάλλοντος- τα νερά της θάλασσας είναι μολυσμένα, με αποτέλεσμα τα μεγάλα ψάρια πουν ζουν περισσότερα χρόνια να “φορτώνονται” με βαρέα μέταλλα». Αυτό, ωστόσο, ισχύει κατά βάση για τα εισαγόμενα ψάρια.

Διατροφολόγοι και τοξικολόγοι απεφάνθησαν πως οι καταναλωτές πρέπει να τρώνε ψάρι μία με δύο φορές την εβδομάδα και πως είναι προτιμότερο να επιλέγουν κυρίως μικρόσωμα ψάρια, όπως είναι η σαρδέλα, ο γαύρος και το σκουμπρί.

Οι παγίδες του κρέατος... «Παραμύθια» χαρακτηρίζουν οι διαιτολόγοι την αντίληψη αρκετών πως το καθημερινό κρέας συνοδευόμενο από πράσινη σαλάτα συνιστά τον κανόνα της σωστής διατροφής! Και αυτό γιατί ναι μεν ο οργανισμός παίρνει δύναμη από τις πρωτεΐνες, τον σίδηρο, το σελήνιο, τον ψευδάργυρο και τα ιχνοστοιχεία, την ίδια όμως ώρα «μπουκώνει» από κορεσμένα λίπη. Ειδικά, το κόκκινο κρέας (το μοσχάρι, το χοιρινό, το αρνί και το κατσίκι) περιέχει έως και 40% κορεσμένα λίπη, τα οποία αυξάνουν τη χοληστερόλη στο αίμα κι επομένως την πιθανότητα εμφάνισης καρδιαγγειακών παθήσεων, ενώ σειρά ερευνών συσχετίζουν τη μεγάλη κατανάλωση κρέατος με διάφορες μορφές καρκίνου, όπως του παχέος εντέρου.

... αλλά και των λαχανικών. Ωστόσο, ακόμη και τα φρούτα και τα λαχανικά κρύβουν παγίδες, τόσο για εκείνους που θέλουν να κάνουν αποτοξίνωση όσο και για τους φανατικούς χορτοφάγους. «Το σωστό είναι να καταναλώνονται 5 φρούτα την ημέρα και 400- 500 γρ. λαχανικών, ωμά ή μαγειρεμένα. Στην περίπτωση, όμως, που οι διαιτητικές ίνες υπερβούν τα 60 γρ. ημερησίως, τότε εμποδίζεται η απορρόφηση των μετάλλων και των ιχνοστοιχείων», επισημαίνει ο κ. Καφάτος. «Όμως, τα προβλήματα για όσους τρέφονται αποκλειστικά με χόρτα και φρούτα δεν σταματούν εδώ.
Η έλλειψη πρωτεϊνών κάνει τον οργανισμό επιρρεπή σε λοιμώξεις, ενώ η έλλειψη της βιταμίνης Β12 οδηγεί συχνά στην εκδήλωση μεγαλοβλαστικής αναιμίας. Μάλιστα, υπάρχουν μεγάλες πιθανότητες τα παιδιά των χορτοφάγων να πάσχουν επίσης από αναιμία, ακόμη και αν τα ίδια τρέφονται σωστά», προσθέτει.

Οι βλαβερές συνέπειες της μονοτονίας

Τι και αν αρκετοί πιστεύουν πως η μονοφαγία είναι από τις καλύτερες μεθόδους για γρήγορο κι εύκολο αδυνάτισμα; Οι διαιτολόγοι-διατροφολόγοι διαφωνούν, χωρίς να αφήνουν το παραμικρό περιθώριο αμφισβήτησης. «Οι μονότοτονες δίαιτες- το να τρώει δηλαδή κάποιος, για παράδειγμα, μόνον κοτόπουλο σε όποια ποσότητα θέλει-

προκαλούν το αίσθημα του κορεσμού, ακριβώς επειδή ο άνθρωπος βαριέται να τρώει το ίδιο φαγητό κάθε μέρα, με αποτέλεσμα να μειώνει τις μερίδες», τονίζει στα «ΝΕΑ» ο αναπληρωτής καθηγητής Διατροφής του Ανθρώπου στο Τμήμα Επιστήμης και Τεχνολογίας Τροφίμων του Γεωπονικού Πανεπιστημίου Αθηνών κ. Αντώνης Ζαμπέλας. Μάλιστα, δεν είναι λίγες οι φορές που η μονοφαγία οδηγεί εν τέλει σε βουλιμικά επεισόδια! Όσο για τις επιπτώσεις στην υγεία, ο κ. Ζαμπέλας εξηγεί πως μπορεί να μην είναι αμέσως ορατές, κάνουν όμως την εμφάνισή τους σε βάθος χρόνου. «Εάν κάποιος, παραδείγματος χάριν, έχει αποκλείσει από τη διατροφή του το ασβέστιο, τότε σίγουρα θα πάσχει μελλοντικά από οστεοπόρωση. Μπορεί βέβαια η ασθένεια να μην εκδηλωθεί αμέσως, όταν όμως συμβεί η κατάσταση είναι μη αναστρέψιμη. Και υπάρχουν βεβαίως και τα υποκλινικά συμπτώματα - όταν δηλαδή οι άνθρωποι λαμβάνουν μικρότερη ποσότητα θρεπτικών στοιχείων από τις συνιστώμενες δόσεις- τα οποία ναι μεν μπορεί να αργήσουν να εμφανιστούν (ίσως και μία δεκαετία), το σίγουρο όμως είναι ότι θα “χτυπήσουν”», συμπληρώνει.

Οι εμμονές στο φαγητό κρύβουν κιδύνους
(Πηγή: "ΤΑ ΝΕΑ" 11/8/2007)