Μετα-γιαούρτι και αστικοί μύθοι (Γαλδαδάς Αλκης)

Categories : ΥΓΕΙΑ - ΔΙΑΤΡΟΦΗ

Date : 19 Αυγούστου, 2012

Καινούργιο κοσκινάκι μου και πού να σε κρεμάσω. Και το καινούργιο σε αυτή την περίπτωση είναι το **γιαούρτι με συμπεριφορά παγωτού** (ή μήπως το αντίθετο;) που με μανία πλέον αγοράζει ο κόσμος και εδώ στην Ελλάδα. Μου έχουν πει για τεράστιες ουρές όταν πρωτοάνοιξε ένα τέτοιο κατάστημα σε καινούργιο κέντρο με πολλά καταστήματα λίγο έξω από την Αθήνα.

Αυτό το νεο-γιαούρτι είναι ένα προϊόν με ηλικία τουλάχιστον τριάντα πέντε ετών σε χώρες όπως οι Ηνωμένες Πολιτείες. Άραγε οι σταθεροί καταναλωτές του είδους πιστεύουν πως αγοράζουν ένα καλύτερο παγωτό ή μήπως ένα πιο εκλεπτυσμένο γιαούρτι; Και, κυρίως, μπορούν να το κατατάξουν ανεπιφύλακτα στις υγιεινές τροφές;

Γύρω από αυτή την «τροφή» λοιπόν πρόλαβαν να δημιουργηθούν κάποιοι μύθοι - αστικούς μύθους θα τους αποκαλούσα -, αφού προς το παρόν στις μεγάλες πόλεις της χώρας μπορείς να τη γευθείς. Ο **πρώτος** είναι πως μπορώ να τρώω πολύ περισσότερο από αυτό σε σχέση με το συνηθισμένο παγωτό αφού περιέχει πολύ λιγότερο λίπος. Κατά ένα ποσοστό αυτό είναι αλήθεια (αφού το παγωτό περιέχει μπόλικη κρέμα γάλακτος και κανονικό γάλα όταν δεν είναι του τύπου light) αλλά δεν προσφέρεται και με μηδέν θερμίδες διότι και η **ζάχαρη** και τα πρόσθετα στην κορυφή συνεισφέρουν. Ένας **δεύτερος** είναι ότι σε αυτό το παγωτό υπάρχουν και τα γνωστά **προβιοτικά**, ωφέλιμοι δηλαδή μικροοργανισμοί που εμπλουτίζουν την απαραίτητη για τον οργανισμό μας εντερική χλωρίδα και ενισχύουν το ανοσοποιητικό μας σύστημα. Εδώ υπάρχει πρώτα μια δυσκολία ακόμη και για το πραγματικό απλό και φυσικό γιαούρτι **να μπορέσουν να επιζήσουν τα προβιοτικά** που περιέχει των διαφόρων δοκιμασιών στη διαδρομή ως το έντερο. Από τις διαδικασίες παραγωγής ως τα οξέα που εκκρίνονται στο στομάχι. Ακόμη πιο δύσκολα λοιπόν γίνονται τα πράγματα στο παγωτό-γιαούρτι με τη διαδικασία της κατάψυξης αφού οι ακραίες θερμοκρασίες επιδρούν αρνητικά στην επιβίωση των μικροοργανισμών. Αν υποθέσουμε όμως ότι έστω βρίσκουμε κάποιον τρόπο όπου έχουν αντιμετωπίσει το θέμα βάζοντας πολύ ανθεκτικούς μικροοργανισμούς ας μην έχουμε και την αυταπάτη ότι μπορούμε να αντικαταστήσουμε ένα γεύμα, ας πούμε το μεσημέρι στη δουλειά, με μια καλή ποσότητα από αυτό. Γενικά «ένα γιαουρτάκι» δεν είναι δυνατόν να

αντικαθιστά ένα πλήρες γεύμα, ούτε καν ένα σωστό σάντουιτς με ψωμί ολικής αλέσεως και χωρίς περιττές... σάλτσες. Πολύ δε περισσότερο αυτό το νεο-γιαούρτι που με τον τρόπο διάθεσής του σε ορισμένα μέρη δεν αφήνει και περιθώρια να ελέγξει ο καταναλωτής τη σύστασή του. Ψάχνοντας πάντως βρίσκεις ότι ένας συνηθισμένος τύπος από αυτό το επιδόρπιο περιέχει: φρουκτόζη, δεξτρόζη, μαλτοδεξτρίνη (που έχει υψηλό γλυκαιμικό δείκτη και όσοι υποφέρουν από **διαβήτη** αποφεύγουν τέτοιες ουσίες), αποβουτυρωμένο γάλα, σκόνη γιαουρτιού και προβιοτικά, συνήθως Lactobacillus Sporogenes ενώ στο κανονικό γιαούρτι συναντούμε και τους Lactobacillus bulgaricus και Streptococcus Thermophillus. Πέρα λοιπόν από την **πληθώρα ζάχαρης** σε διάφορες μορφές, όπως φαίνεται από αυτή τη σύνθεση, στο κανονικό γιαούρτι συναντούμε περισσότερους από 2,6 δισεκατομμύρια ζωντανούς μικροοργανισμούς ανά γραμμάριο. Οπως έδειξαν μετρήσεις σε παγωτό-γιαούρτι διαφόρων εταιρειών και μάλιστα από τις πιο γνωστές στο εξωτερικό βρέθηκαν από 130 εκατομμύρια ανά γραμμάριο, στην καλύτερη περίπτωση ως και μερικές δεκάδες χιλιάδες μόνο στις χειρότερες των περιπτώσεων. Οπως φαίνεται, η κατάψυξη παίρνει το μερτικό της και εκατομμύρια μικροοργανισμοί που θα επιζούσαν σε ένα κανονικό γιαούρτι θυσιάζονται στην ψευδαίσθηση γιαούρτι-υγιεινό παγωτό. Στην ουσία έχουμε πιο πολύ ένα καταναλωτικό κοινό αγχωμένο από τις ιστορίες τρόμου για χοληστερόλες, καρδιαγγειακά, παραπάνω σωματικά κιλά και του προσφέρεται μια δροσερή **παγωμένη ψευδαίσθηση υγιεινής τροφής**. Δεν είναι δύσκολο λοιπόν να εξηγήσεις την πρόσκαιρη επιτυχία της.

(Πηγή: "ΤΟ ΒΗΜΑ" 27/7/2012)