

# «9 τροφές που το παίζουν “υγιεινές”, αλλά δεν είναι», από την Άννα Χαλικιά και το [madameginger.com](http://madameginger.com)!

Δίαιτες ο ένας και ο άλλος, πως θα αποκτήσεις το τέλειο “bikini body”, τι να μην φας και να μην πεις... Πως να μείνει κανείς αλώβητος μπροστά στον καθημερινό βομβαρδισμό της βιομηχανίας αδυνατίσματος; Κάθε μέρα ακούς κι άλλες πληροφορίες, που συχνά καταρρίπτουν αυτές στις οποίες υπάκουες μέχρι τώρα. Και προσπαθείς, όσο μπορείς κι εσύ, να τρως υγιεινά, να μαγειρεύεις στο σπίτι και να επιλέγεις έξυπνα τα συσκευασμένα προϊόντα που γεμίζουν τα ράφια του σουπερμάρκετ. Όμως μη γελιέσαι. Υπάρχουν πολλές τροφές εκεί έξω, που το παίζουν “υγιεινές”, ενώ δεν είναι τόσο. Δε σου λέω να μην τις φας, γιατί αν σου αρέσουν εσένα τί λόγος μου πέφτει; Σου λέω όμως να μην τις επιλέξεις επειδή είναι πιο “υγιεινές”, στερώντας από τον εαυτό σου εκείνες που λιγουρεύεσαι πραγματικά.

▪ Words: [Άννα Χαλικιά](#)



Photo: Susan Lundman

## 1. Έτοιμα dressing για σαλάτα

Σε μια χώρα με άφθονο το εξαιρετικής ποιότητας ελαιόλαδο, δεν υπάρχει κανένας λόγος να αγοράζεις έτοιμα κρεμώδη dressing. Σίγουρα υπάρχουν κάποιες αγνές επιλογές εκεί έξω (βασισμένες στο ελαιόλαδο και συνήθως σε ντελικατέσεν και μπακάλικα με βιολογικά), όμως τα περισσότερα μπουκαλάκια που θα βρεις στο σουπερμάρκετ, είναι γεμάτα ζάχαρη, φυτικά έλαια αγνώστου ταυτότητας, τρανς λιπαρά και διάφορα τεχνητά χημικά. Με λίγο ελαιόλαδο, ξύδι ή λεμόνι, ταχίνι ή φυστικοβούτυρο, μέλι ή μαρμελάδα σε διάφορες γεύσεις, αλάτι, φρεσκοτριμμένο πιπέρι, μυρωδικά και βότανα, τριμμένο σκόρδο και ό,τι άλλο βάλει ο νους σου, φτιάχνεις ονειρεμένα σπιτικά dressing, που θα σε κάνουν να λιγουρεύεσαι σαλάτες.

Προτείνω:

- [Σαλάτα Caesar's](#)
- [Ρεβυθοσαλάτα με αβοκάντο και πράσινη σος ταχινιού](#)

## 2. Συσκευασμένοι χυμοί φρούτων

Εάν έχεις πει ποτέ 100% φυσικούς χυμούς, χωρίς ουδεμία προσθήκη ζάχαρης ή άλλων ουσιών, καταλαβαίνεις αμέσως τη διαφορά. Μη με παρεξηγείς. Τους αγαπώ τους συσκευασμένους χυμούς -ειδικά κρύους απ' το ψυγείο- σε μια καυτή, ηλιόλουστη μέρα. Απλώς, δεν τους πίνω επειδή είναι η "υγιεινή" επιλογή, αλλά επειδή τους απολαμβάνω. Πιο υγιεινό θα ήταν να στίψω τα δικά μου πορτοκάλια ή ακόμα καλύτερα να τα φάω ολόκληρα, με τις ίνες τους. Οι περισσότεροι συσκευασμένοι χυμοί ψυγείου είναι τόσο υγιεινοί όσο είναι και τα ζαχαρούχα αναψυκτικά.

## 3. Μαργαρίνη

Μίνι μάθημα ιστορίας. Πριν από πολλά χρόνια (μετά τον 2ο παγκόσμιο πόλεμο), το βούτυρο -λόγω της υψηλής περιεκτικότητάς του σε κορεσμένα λιπαρά- δαιμονοποιήθηκε. Η αγορά άρχισε να προωθεί ως υγιεινό υποκατάστατο, τη μαργαρίνη. Παλιότερα, οι μαργαρίνες είχαν πολύ ψηλή περιεκτικότητα σε τρανς λιπαρά.

Στις μέρες μας, οι μαργαρίνες που κυκλοφορούν -σε κάποιο βαθμό- τα έχουν μειώσει, όμως ακόμα και σήμερα περιέχουν πολλά επεξεργασμένα φυτικά λίπη. Έχει αποδειχθεί, ξανά και ξανά μέσω ερευνών, ότι η κατανάλωση μαργαρίνης αντί αγνού βουτύρου, **δεν** μειώνει τις πιθανότητες εμφάνισης καρδιαγγειακών παθήσεων. Σε κάθε περίπτωση, μια ισορροπημένη διατροφή πρέπει να **εμπεριέχει** αγνό βούτυρο (αγελαδινό ή πρόβειο) -πάντα με μέτρο- και όχι ψεύτικες τροφές όπως η μαργαρίνη.



Photo: Science Photo Library via Getty Images

#### **4. Αθλητικά & ενεργειακά ποτά**

Τα αθλητικά ποτά σχεδιάστηκαν πάνω στις ανάγκες των αθλητών . Αυτά τα ποτά περιέχουν ηλεκτρολύτες (άλατα) και σάκχαρα, δηλαδή στοιχεία που οι αθλητές μπορεί να χρειάζονται άμεσα. **Ωστόσο οι περισσότεροι απο εμάς, δε χρειαζόμαστε επιπλέον άλατα ή πόσιμη ζάχαρη, για να νιώσουμε καλύτερα.** Αν και συχνά θεωρούνται καλύτερη επιλογή από τα αναψυκτικά, η διαφορά τους περιορίζεται στο ότι έχουν λιγότερη ζάχαρη. **Όταν γυμνάζεσαι, φυσικά και πρέπει να ενυδατώνεσαι, όμως το απλό γάργαρο νεράκι αρκεί.**

#### **5. Έτοιμες μπάρες και granola (τραγανές μπουκιές) δημητριακών**

φυτικά λίπη, επεξεργασμένα σιτηρά, τεχνητά χημικά με χίλιες

δου ονομασίες (που δυσκολεύομαι να προφέρω) και ζάχαρη, ζάχαρη, ζάχαρη. Δεν έχω πρόβλημα με την έτοιμη granola ή τις μπάρες: συχνά, είναι νόστιμο και χορταστικό κολατσιό. Έχω πρόβλημα με το να παρουσιάζονται ως η απόλυτη υγιεινή επιλογή πρωινού, ειδικά για τα παιδιά. Ας τα απολαύσουμε για αυτό που είναι: γλυκά σνακ, που πρέπει να καταναλώνουμε με μέτρο, όπως τις πάστες. Ή ακόμα καλύτερα, να φτιάξουμε τα δικά μας:

- [Σπιτικές μπάρες δημητριακών χωρίς ζάχαρη](#)
- [Σπιτικό μούσλι](#)

## 6. Έτοιμα μπισκότα, κέικ και σνακ χωρίς γλουτένη, όταν δεν έχεις δυσανεξία στη γλουτένη

Όλοι έχουν ανάγκη από junk food, επομένως και οι πάσχοντες από [κοιλιοκάκη](#). Όμως αυτό δε σημαίνει ότι όταν δεν έχεις διαγνωσθεί (ή δεν παρουσιάζεις σημάδια δυσανεξίας) με τέτοια σοβαρή πάθηση, τρως πιο υγιεινά, μόνο και μόνο επειδή επιλέγεις προϊόντα χωρίς γλουτένη. Είναι το ίδιο επεξεργασμένα. Το ότι δεν περιέχουν γλουτένη, δεν τα κάνει αυτομάτως πιο αθώα. Αφού είπαμε, εσύ δεν έχεις δυσανεξία! Εάν για οποιοδήποτε λόγο θες να αποφύγεις τη γλουτένη (δικαίωμά σου), μπορείς να επιλέγεις υγιεινές τροφές φυσικώς χωρίς γλουτένη (όπως π.χ. οι μπανάνες) ή νόστιμες τζανκίλες με... καλά το μάντεψες, γλουτένη!



Photo: sarahbakesgfree.com

## 7. Ψωμί του τوست ολικής άλεσης

Τα περισσότερα επεξεργασμένα προϊόντα ολικής άλεσης, δεν είναι αυτομάτως πιο υγιεινά. **Μη γελιέσαι: το ψωμί ολικής άλεσης που έτρωγαν οι γιαγιάδες μας στο χωριό, δεν έχει ουδεμία σχέση με το έτοιμο ψωμί που αγοράζεις από το σουπερμάρκετ (και που κρατά βδομάδες).** Για να μη σου πω ότι ανεβάζει τα επίπεδα του γλυκαιμικού δείκτη εξίσου γρήγορα με το λευκό. Να το επιλέγεις επειδή σου αρέσει η ιδιαίτερη γεύση του, όχι επειδή είναι πιο υγιεινή επιλογή.

## 8. Light γιαούρτια με γεύσεις και επιδόρπια γιαουρτιού

Το [κλασικό ελληνικό γιαούρτι](#) το αγαπώ για διάφορους λόγους. Μη νομίζεις ότι το τρώω σκέτο: μου αρέσει να το συνδυάζω με μέλι ή μαρμελάδα, φρέσκα ή αποξηραμένα φρούτα, δημητριακά και ξηρούς καρπούς. Όμως δεν επιλέγω ποτέ τα διάφορα light γιαούρτια με γεύσεις φρούτων και τα επιδόρπια γιαουρτιού που κυκλοφορούν, γιατί μου φαίνονται πιο υγιεινά. **Είναι γεμάτα ζάχαρη! Και είναι σίγουρα πιο επεξεργασμένα. Καλύτερα να πάρω το σκέτο, το ολόπαχο (άντε και το 2%) και να βάλω μέσα ό,τι θέλω.**



Photo: Jiri Hera

## 9. Light πατατάκια, μπισκότα και λοιπά junk foods με μειωμένα λιπαρά

Μπορεί να αναγράφουν λιγότερες θερμίδες ανα μερίδα, όμως συνήθως περιέχουν περισσότερο αλάτι, ζάχαρη και πολλά

**επεξεργασμένα συστατικά για να αναπληρώσουν τη νοστιμιά.** Τι κι αν έφαγες ένα πακέτο light μπισκότα; Καλύτερα να έτρωγες δυο – τρία απ’ τα καλά, να το ευχαριστιόσουν και να σου έφευγε η λιγούρα. Το junk food είναι junk food. Το τρως, όχι επειδή προσφέρει κάτι θρεπτικό στο σώμα σου, αλλά επειδή το λιγουρεύτηκες. Και αυτό είναι πολύ σεβαστό από μένα.

<https://www.madameginger.com/spiti/food-science/9-trofes-pou-to-raizoun-ugieines-alla-den-einai/>