Superzdrowy szpinak i inne mity na temat jedzenia

14 października 2014

Szpinaku nie trzeba gloryfikować, bo przyswajamy tylko 1 proc. zawartego w nim żelaza. Pomidora w sałatce warto ochronić warstewką tłuszczu zanim wkroimy do nich ogórka, który zabierze witaminę C. Nie miejmy też złudzeń co do brązowego cukru, w łyżeczce ma tylko 3 kcal. mniej niż biały.

Dobra wiadomość dla tych, których w dzieciństwie prześladowano szpinakiem. „Szpinak od czasu do czasu należy zjeść, ale nie należy go gloryfikować jako wspaniałego źródła żelaza" – powiedziała PAP dr hab. Małgorzata Drywień ze Szkoły Głównej Gospodarstwa Wiejskiego. Produkty roślinne jako źródła żelaza zupełnie się nie sprawdzają. Podobna ilość żelaza, co w szpinaku, znajduje się w wołowinie, jednak z tego pierwszego przyswoimy go tylko 1 proc., a z wołowiny aż 20 proc.

Czy połączenie ogórka z pomidorem może stanowić niebezpieczną mieszankę dla naszego zdrowia? Zupełnie nie, jeśli tylko będziemy się z nimi odpowiednio obchodzili. Niektóre rośliny – w tym zielony ogórek – zawierają enzym, powodujący utlenianie i niszczenie witaminy C. Jeżeli więc kroimy do sałatki – bogate w witaminę C – paprykę czy pomidor, to należy je najpierw polać sosem z odrobiną tłuszczu np. oliwą. Ona otoczy i ochroni przed enzymem nasze warzywa. Dopiero potem można wkroić do nich ogórka, który tak ochronionemu pomidorowi nie zabierze witamin.

Dr Drywień zapewnia, że nie należy obawiać się łączenia ze sobą niektórych produktów. Nie ma sensu też stosować diet, które polecają jedzenie oddzielnie poszczególnych produktów. Jeśli jemy cokolwiek, to automatycznie pojawia się sygnał hormonalny i wytwarzane są odpowiednie enzymy, trawiące poszczególne produkty. „Dlatego nie ma fizjologicznego

uzasadnienia, aby nie jeść różnych produktów w jednym posiłku. Wręcz przeciwnie. Są połączenia bardzo korzystne, w których jedne składniki wspierają wchłanianie drugich. Surowe owoce, warzywa jedzone z mięsem powodują, że witamina C zwiększa wchłanianie żelaza. Jeżeli dodamy mleko do kawy, wtedy wapń z mleka blokuje kwas szczawiowy i zabezpiecza przed stratami wapnia w organizmie" – wylicza badaczka.

Pij mleko będziesz wielki? Zgadza się, ale tylko w niektórych przypadkach. W naszej części świata, a także dla plemion wędrownych: Beduinów, Tuaregów, Nomadów, mleko jest podstawą wyżywienia. Jednak większość ludzi na świecie genetycznie nie jest przystosowana do trawienia laktozy, czyli nie może pić mleka. Wśród niektórych grup etnicznych nie może go spożywać 75 proc. populacji, a czasem nawet 100 proc.

„Nie wytwarzają enzymu, który ten cukier trawi. Jest to większość mieszkańców Azji, całe Chiny, na Bliskim Wschodzie – Arabowie, Grecy cypryjscy, Żydzi Aszkenazyjscy, w Afryce mieszkańcy Nigerii, plemiona Hausa i Bantu oraz wszystkie grupy etniczne i rasy mieszkające w Ameryce Południowej i Północnej" – powiedziała dr Drywień.

Dobrą tolerancję laktozy wykazuje ok. 30 proc. społeczeństwa na świecie. Do tej grupy należy przede wszystkim rasa kaukaska, wędrowne ludy afrykańskie, w Indiach mieszkańcy Pendżabu i New Delhi. „Mówi się, że z braku słońca u ludów, które zamieszkiwały tereny północne, organizm wytworzył zdolność do zwiększania przyswajalności wapnia z pożywienia m.in. poprzez spożywanie laktozy z mlekiem" – wyjaśniła rozmówczyni PAP.

Nie miejmy złudzeń co do brązowego cukru. Mikroskopijne pozostałości składników mineralnych może zawierać on wtedy, kiedy ma dodatek melasy. Jego kaloryczność też jest niewiele mniejsza od zwykłego białego cukru. Różnica to 3 kcal – mniej w jednej łyżeczce. „Najważniejsza różnica jest w cenie. W dodatku niektórzy producenci, zachęceni popularnością cukru

brązowego, po postu barwią biały cukier i nie ma on już nic wspólnego z cukrem nieoczyszczonym” – mówi dr Drywień.

Za to spokojnie możemy pić herbatę z cytryną. Wbrew pojawiającym się czasami opiniom nie jest ona aż tak bardzo szkodliwa. Taki pogląd wziął się stąd, że w liściach herbaty i herbacianych torebeczkach znajduje się aluminium. Można je jednak znaleźć we wszystkich produktach spożywczych, jest też w powietrzu i wodzie pitnej. „Jeżeli do herbaty dodamy cytryny, to rzeczywiście wtedy więcej aluminium przechodzi do naparu. Ten efekt można zminimalizować, dodając cytrynę dopiero wtedy, kiedy już wyjmiemy z niej liście herbaciane i torebkę. Jednak, nawet jeśli tego nie zrobimy, to z herbatą możemy wypić najwyżej 1/50 aluminium spożywanego przez nas w ciągu tygodnia” – powiedziała dr Drywień.

Autorka: Ewelina Krajczyńska
Źródło: PAP – Nauka w Polsce