

Obiegowe opinie o jedzeniu - czy wszystkie są słuszne ?

Wpisany przez Administrator
niedziela, 26 grudnia 2010 21:23 - Poprawiony sobota, 11 stycznia 2014 10:05

Obiegowe opinie o jedzeniu. Czy wszystkie są słuszne?

Fasola powinna zniknąć z diety starszych osób.

Nieprawda. O fasoli mówi się, że jest ciężko strawna i powoduje wzdęcia. Rzeczywiście może zaszkodzić ale wtedy, gdy jemy ją z tłustym mięsem bądź zawiesistym sosem (np. fasolka po bretońsku). Wzdęcia powoduje skórka z fasoli. Tę brzydką cechę można zminimalizować, mocząc fasolę przed gotowaniem. Robimy to przynajmniej przez trzy godziny, potem wylewamy wodę, nalewamy świeżej i dopiero w tej gotujemy fasolę. Zanim więc skreślimy fasolę z naszego jadłospisu rozważmy jej zalety:

□ Błonnik pokarmowy zawarty w fasoli wpływa na obniżenie poziomu cholesterolu we krwi, wzmacnia perystaltykę jelit i chroni przed powstawaniem raka jelita grubego i odbytnicy.

□ Zawiera mało tłuszczu, jest nie kaloryczna a sycąca o czym warto pamiętać, gdy nie chce się utyć.

□ Zawiera węglowodany złożone, które w przewodzie pokarmowym stopniowo rozkładają się na cukry proste, co zapobiega gwałtownemu wzrostowi poziomu cukru we krwi, szczególnie niebezpiecznemu dla cukrzyków.

□ W diecie wegetariańskiej zastępuje mięso ze względu na dużą zawartość białka. Nie zawiera jednak wszystkich niezbędnych aminokwasów. Trzeba je uzupełnić, dodając do fasoli kukurydzę lub ryż.

Miód scukrzony jest podrobiony.

Nieprawda. Dobry miód pozostaje płynny zaledwie przez kilka tygodni, potem zaczyna

Obiegowe opinie o jedzeniu - czy wszystkie są słuszne ?

Wpisany przez Administrator

niedziela, 26 grudnia 2010 21:23 - Poprawiony sobota, 11 stycznia 2014 10:05

krystalizować – im szybciej, tym wyższa jest jego jakość.

Staje się znowu płynny, gdy go podgrzejemy, wstawiając słoiczek do ciepłej wody. Nie wolno miodu podgrzewać powyżej 40 stopni, gdyż wówczas traci swoje zdrowotne właściwości. Dlatego też jeśli chcemy wypić zdrową herbatkę z cytryną i miodem to musimy poczekać aż herbatka nieco ostygnie i dopiero wtedy doprawić ją miodem.

Sól jest mniej szkodliwa niż glutaminian sodu.

Rzecz dyskusyjna. Dietetycy ciągle się spierają na temat glutaminianu. „Na dziś” opinia jest taka: jeśli ktoś powinien ze względów zdrowotnych mniej solić, to niech raczej ogranicza sól. Dlaczego? Bo glutaminian ma bardziej słony smak niż sól kuchenna, zatem doprawiając potrawy mniej go użyjemy niż soli.

Mrożone warzywa są mniej zdrowe niż świeże.

Raczej nieprawda, chyba że kupujemy świeże warzywa z ekologicznych upraw. Mrożonki produkuje się z warzyw dobrej jakości, gdyż inne źle się przechowują. Sam proces mrożenia odbywa się szybko i w bardzo niewielkim stopniu obniża wartość odżywczą warzyw. Pod koniec zimy i wiosną mrożonki są raczej zdrowsze niż przechowywane w inny sposób warzywa, a poza tym mniej z nimi roboty w kuchni.

Marchewkę należy gotować lub dusić z tłuszczem.

Prawda. Najlepiej smakuje z odrobiną masła. Warzywo to jest bogate w wit. A rozpuszczalną w tłuszczach i w tej postaci wchłaniana przez ludzki organizm. Zatem marchewka z masłem lub z oliwą jest zdrowsza niż całkiem postna.

Najzdrowsze są warzywa sezonowe.

Obiegowe opinie o jedzeniu - czy wszystkie są słuszne ?

Wpisany przez Administrator

niedziela, 26 grudnia 2010 21:23 - Poprawiony sobota, 11 stycznia 2014 10:05

To prawda. Warzywa wyrosłe w naturalnych warunkach, dojrzałe w słońcu są najzdrowsze i najsmaczniejsze. Powinniśmy jeść ich najwięcej. Warzywa sprowadzane z zagranicy lub zimą uprawiane w szklarniach niech stanowią rzadki dodatek do naszych codziennych posiłków.

Kiszonki podnoszą odporność.

To prawda. Działają dwójako – dostarczają witaminy C i odkwaszają organizm (mimo że są kwaśne). Dzięki nim w jelitach utrzymują się warunki najlepsze do rozwoju dobroczynnej flory bakteryjnej. Flora ta ma decydujący wpływ na odporność ludzkiego organizmu. Jedzmy więc kapustę kiszoną i kiszone ogórki, przyzwyczajajmy do nich dzieci, gotujmy dla nich kwaśne zupki, zwłaszcza gdy dzieciaki kaszlą i smarkają. Pamiętajmy, że warzywa z octu nie mają walorów zdrowotnych.

Chude mleko jest bezwartościowe.

W zasadzie tak. Wraz z tłuszczem z mleka chudego usunięte zostały witaminy w nim rozpuszczalne, czyli A, E i D. Lepiej więc pić mleko dwuprocentowe, bo w nim jest wystarczająca ilość tych witamin. Ponadto wapń obecny w mleku (często właśnie z tego powodu go pijemy) lepiej się wchłania w obecności witaminy D.

Konserwy są niezdrowe.

Zależy jakie. Mięsne mielonki i pasztety są tłuste, więc z tego powodu niezdrowe. Ale rybne konserwy powinniśmy jeść często. Dlaczego? Produkuje się je z ryb morskich (śledzi, makreli, sardynek) zamykanych w puszcze w całości, wraz z kręgosłupami i takie właśnie (wraz z ośćmi) powinniśmy zjadać. To dla nas znakomite źródło wapnia (zapobiega osteoporozie) i nienasyconych kwasów tłuszczowych z grupy omega-3. Kwasy te przedłużają młodość – mówiąc krótko.

Unikać należy konserw z rybich wątróbek. W wątrobie bowiem gromadzą się zanieczyszczenia

Obiegowe opinie o jedzeniu - czy wszystkie są słuszne ?

Wpisany przez Administrator

niedziela, 26 grudnia 2010 21:23 - Poprawiony sobota, 11 stycznia 2014 10:05

niezdrowe dla człowieka.

Ryby „dzikie” są zdrowsze niż hodowlane.

Niekoniecznie. Ryby łowione w oceanicznych wodach wchłaniają w siebie wszelkie zanieczyszczenia, jakie występują w ich środowisku. Oczywiście mogą pochodzić z nieskażonych łowisk, ale o tym nie wiemy. Hodowlane pochodzą z wiadomych warunków, wiadomo też czym są karmione. Hodowle znajdują się pod kontrolą i muszą działać zgodnie z normami (konkurencja tego pilnuje), zatem ryby hodowlane są bezpieczniejsze niż dzikie.

Najzdrowsze są „chłopskie” jajka i kurczaki trzymane na swobodzie.

Nie. Trzeba odzwyczaić się od tej opinii. Kury dziobiące co popadnie na podwórkach dziobią wszystko, również trawę zanieczyszczoną samochodowymi wyziewami i innym świństwem. Lepiej kupować jaja i drób z hodowli.

Teresa Marzec

□ □

{fcomment}