

## Πώς μπορούν να μας ωφελήσουν οι πικρές τροφές;

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Μπορεί να μην αποτελούν ακριβώς όαση για τους γευστικούς μας κάλυκες, αλλά οι πικρές τροφές κρύβουν οφέλη κι όλα δείχνουν ότι πρέπει να τις συνηθίσουμε.

Οι λάτρεις των πιο γλυκών γεύσεων σίγουρα τώρα θα... ξινίζουν, η αλήθεια είναι, όμως, πως όσο κι αν προτιμάμε το γλυκό από το πικρό, δεν σημαίνει ότι το πικρό δεν είναι πλούσιο σε οφέλη. Απεναντίας, σύμφωνα με τους ειδικούς, πολλές πικρές τροφές μας κάνουν πολύ μεγαλύτερο καλό από το να ικανοποιήσουν απλώς τη γεύση μας, αρκεί να τους δώσουμε την ευκαιρία να το κάνουν. Δείτε, λοιπόν, πώς μπορούν να μας κάνουν καλό.

Φέρνουν ισορροπία στη γεύση μας

Όλοι έχουμε διαφορετικά επίπεδα αίσθησης στη γεύση και σε αυτό παίζουν παράγοντες όπως τα γονίδια, το πώς έχουμε μάθει τον εαυτό μας να τρώει, το τι έτρωγε η μητέρα μας όταν ήταν έγκυος και πολλά άλλα. Το μόνο σίγουρο, όμως, σύμφωνα με τους ειδικούς, είναι ότι μπορούμε να «εκπαιδεύσουμε» τον εαυτό μας να καταναλώνει πιο υγιεινές τροφές, ακόμη κι αν οι γευστικοί μας κάλυκες μοιάζουν να μην είναι με το μέρος μας. Κάθε φορά που καταναλώνετε τροφές όπως πικρά λαχανικά (ρόκα, κατσαρό λάχανο, άνηθο κ.ο.κ.), αυξάνετε την όρεξή σας για πιο υγιεινές επιλογές κι αν σκεφτείτε ότι π.χ. στον Καναδά η 1 σε κάθε 5

θερμίδες που καταναλώνουν προέρχεται από ζάχαρη που βρίσκεται σε αναψυκτικά, ενεργειακά ποτά, ντρέσινγκ, γλυκά, δημητριακά και σνακ, καταλαβαίνετε ότι είναι επιτακτική ανάγκη να κάνουμε αλλαγές που απομακρύνονται από το γλυκό και πλησιάζουν στο πικρό στη διατροφή μας.

Μας βοηθούν να απορροφάμε θρεπτικά συστατικά

Οι πικρές τροφές και τα βότανα συμβάλλουν στην ενεργοποίηση των πεπτικών υγρών και την υποστήριξη της πέψης, ενώ ταυτόχρονα ερεθίζουν και τους υποδοχείς της γεύσης στη γλώσσα μας, οι οποίοι με τη σειρά τους ενεργοποιούν την παραγωγή ενζύμων και τη ροή της χολής. Τι σημαίνουν όλα αυτά; Ότι όσο καλύτερα χωνεύουμε το φαγητό μας, τόσο περισσότερα θρεπτικά συστατικά θα απορροφήσουμε από αυτό. Δεν έχει σημασία τι τρώμε, αν τελικά ο οργανισμός μας δεν μπορεί να το απορροφήσει, γι' αυτό πρέπει στη διατροφή μας να συμπεριλαμβάνουμε τροφές κάθε είδους, που ανήκουν πάντα στη σφαίρα του υγιεινού. Αν κάποιος παρουσιάζει πεπτικά προβλήματα, πολλοί ειδικοί συνιστούν, μάλιστα, να δοκιμάσει κάποια πικρή τροφή, όπως π.χ. σαλάτα με ταραξάκο (γνωστό και ως ραδίκι του βουνού) πριν από ένα μεγάλο γεύμα.

Αποτοξινώνουν το συκώτι

Μπορεί εμείς να ανακαλύπτουμε τα τελευταία χρόνια όλο και περισσότερο τα οφέλη των πράσινων λαχανικών, σε αρχαίες κινέζικες και ινδουιστικές διατροφές, όμως, οι μαγειρικές παραδόσεις πρόσταζαν τακτικά την κατανάλωση πικρών τροφών. Τροφές τέτοιου είδους, όπως ραντίτσιο, ταραξάκο, ρόκα, αντίδι, κατσαρό λάχανο κ.ά. περιέχουν φυτοχημικά που υποστηρίζουν τη λειτουργία του ήπατος, το οποίο διαχειρίζεται τη χοληστερίνη, εξισορροπεί ορμόνες, αποτοξινώνει το αίμα και μεταβολίζει τα λίπη. Συν τοις άλλοις, είναι πλούσια σε βιταμίνες, όπως Α, C και Κ και μέταλλα όπως ασβέστιο, κάλιο και μαγνήσιο, αλλά και σε φυτικές ίνες, φυλλικό οξύ και έχουν χαμηλή περιεκτικότητα σε λιπαρά και νάτριο. Η ρόκα, για παράδειγμα, είναι πλούσια σε βήτα καροτίνη, βιταμίνη C, ασβέστιο και σίδηρο, ενώ το ταραξάκο και τα υπόλοιπα της οικογενείας μας παρέχουν βιταμίνες Α, Ε, Κ, ασβέστιο, σίδηρο και αντιοξειδωτικά.

Μειώνουν τη λιγούρα μας για γλυκό

Σύμφωνα με τις συστάσεις, οι ενήλικες πρέπει να καταναλώνουν 8 με 10 φλιτζάνια φρούτα και λαχανικά καθημερινά και ανάλογα με την ηλικιακή ομάδα, οι φυτικές ίνες πρέπει να φτάνουν τα 25-30 γραμμάρια την ημέρα, ενώ οι διαβητικοί πρέπει να φτάνουν τα 50 γραμμάρια, προκειμένου να ελέγχουν τα επίπεδα γλυκόζης στο αίμα τους. Οι ειδικοί σημειώνουν, μάλιστα, ότι πρέπει να τρώμε πράσινα λαχανικά, πικρά και μη, για τα θρεπτικά τους συστατικά και τις φυτικές τους ίνες, τα οποία συμβάλλουν στο να μειωθεί η επιθυμία μας για γλυκές τροφές.

Πώς να βάλετε τα πικρά λαχανικά στη διατροφή σας

Πλύνετε προσεκτικά τα λαχανικά σας σε κρύο νερό, προκειμένου να αφαιρεθούν αποτελεσματικά το χώμα και άλλες βρομιές κι έπειτα στεγνώστε τα ή με χαρτί κουζίνας ή με το ειδικό εργαλείο, προκειμένου να φύγει το πλεονάζον νερό. Προτιμήστε τα ωμά ή μαγειρεμένα, με ελαιόλαδο προκειμένου να γίνει καλύτερη απορρόφηση των λιποδιαλυτών βιταμινών. Αν η πικρή γεύση σας ταλαιπωρεί αρχικά, συνδυάστε τα με μύρτιλα, χουρμάδες, φράουλες και άλλα λαχανικά, έτσι ώστε να έχετε μια μίξη γεύσεων και υφών σε κάθε μπουκιά σας. Ευτυχώς, όμως, για τους λάτρεις της (μαύρης) σοκολάτας και του καφέ, βρίσκονται κι αυτά μαζί στη λίστα με τις πικρές και ωφέλιμες τροφές, βοηθώντας λίγο την κατάσταση.

**Πηγή:** [clickatlife.gr](http://clickatlife.gr)