

10 τρόφιμα που πρέπει πάντα να αγοράζεις

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)

image not found or type unknown



Healthy positive happy woman holding a paper shopping bag full of fruit and vegetables

Healthy positive happy woman holding a paper shopping bag full of fruit and vegetables

Ποια συσκευασμένα τρόφιμα δεν πρέπει να λείπουν από το καλάθι του σούπερ μάρκετ καμίας νοικοκυράς και από κανένα οικογενειακό μενού;

Αβγά

Μην πετάς τον κρόκο

Τα ασπράδια είναι η φθηνότερη πηγή πλήρους πρωτεΐνης, ενώ ο κρόκος διαθέτει πολλά αναγκαία διατροφικά στοιχεία. Μέγεθος, ποιότητα και χρόνος διατηρησιμότητας των αβγών, τόπος εγκατάστασης της μονάδας παραγωγής και ο τρόπος εκτροφής της κότας αναφέρονται πάντα στη συσκευασία – μην τα παραβλέπεις! Αν αποφεύγεις τους κρόκους, δοκίμασε κάποιο προϊόν που περιέχει αποκλειστικά ασπράδια σε υγρή μορφή.

Δημητριακά πρωινού

Λιγότερο επεξεργασμένα

Επίλεξε ολικής αλέσεως με υψηλή περιεκτικότητα σε φυτικές ίνες και χαμηλή σε σάκχαρα και λιπαρά – προσοχή στα «Συστατικά», στη «Διατροφική δήλωση» και στην προτεινόμενη μερίδα κατανάλωσης που αναγράφονται στη συσκευασία. Δύο από τις καλύτερες επιλογές είναι οι νιφάδες βρώμης (χωρίς επιπρόσθετα υλικά, π.χ. σοκολάτα) και το μούσλι με άψητες νιφάδες δημητριακών, ξερά φρούτα, σπόρους και ξηρούς καρπούς.

Γάλα

Καλύτερα με μειωμένα λιπαρά

Απαραίτητο για παιδιά και ενήλικες χωρίς δυσανεξία στη λακτόζη. Προτίμησε γάλατα με μειωμένα λιπαρά, π.χ. 1,5-2%, καλύτερα κατσικίσια παρά αγελαδινά. Όσα έχουν μικρότερη διάρκεια ζωής υποβάλλονται σε πιο ήπια θερμική επεξεργασία, άρα είναι προτιμότερα, ενώ οι πιστοποιήσεις του πρότυπου παραγωγής, π.χ. «από αγελάδες που δεν τρέφονται με γενετικά τροποποιημένες ζωοτροφές», σου παρέχουν πρόσθετες εγγυήσεις ποιότητας.

Γιαούρτι

Να είναι «ζωντανό»

Επίλεξε οικογενειακές συσκευασίες όταν συμφέρουν σε σχέση με τις ατομικές και πρόκειται να καταναλωθούν σύντομα. Προτίμησε τα χαρακτηριζόμενα ως «ζωντανά», παραδοσιακού τύπου, ευρωπαϊκού ή στραγγιστά, με μαγιά γιαουρτιού ή καλλιέργεια οξυγαλακτικών βακτηρίων, απόφυγε τα πλήρη σε λίπος (6-10% λιπαρά). Διάβαζε πάντα τον προσδιορισμό κάθε προϊόντος – άλλο «γιαούρτι» και άλλο «επιδόρπιο γιαουρτιού», «αναπλήρωμα» ή «έδεσμα».

Ελαιόλαδο

Το λάδι του Έλληνα

Το προσδιοριζόμενο ως «εξαιρετικό παρθένο ελαιόλαδο» είναι η ποιοτικά ανώτερη επιλογή ελαιολάδου και ιδανικό για να καταναλωθεί ωμό, π.χ. σε σαλάτες, χόρτα, πάνω από όσπρια ή ψάρι. Επειδή όμως αλλοιώνεται εύκολα, πρέπει να το προμηθεύεσαι στη μικρότερη δυνατή συσκευασία, αν γίνεται σκούρα γυάλινη φιάλη, να το αποθηκεύεις σε σκοτεινό και δροσερό μέρος και να το καταναλώνεις προτού οξειδωθεί. Για να μειώσεις το κόστος, μπορείς να χρησιμοποιείς απλό «παρθένο ελαιόλαδο» στη μαγειρική σου.

Ζυμαρικά

Δεν είναι μόνο τα μακαρόνια

Μεγάλη κατηγορία τροφίμων με πάνω από 400 διαφορετικά είδη, ξερά και νωπά. Από τα ξερά ζυμαρικά προτίμησε όσα έχουν ως μόνα συστατικά το σιμιγδάλι ή το σκληρό αλεύρι σίτου ολικής αλέσεως και το νερό, π.χ. μακαρόνια, και δεν περιέχουν επιπρόσθετα υλικά, όπως αβγά, γάλα, λαχανικά ή γέμιση. Όσα δεν μαγειρευτούν μετά το άνοιγμα της συσκευασίας τους, πρέπει να φυλάσσονται σε δοχεία αεροστεγώς σκεπασμένα.

Ρύζι

Δεν περιέχει γλουτένη

Προτίμησε προϊόντα με πιστοποιημένο τρόπο παραγωγής. Το καστανού χρώματος θεωρείται διατροφικά ανώτερο γιατί είναι μερικώς αποφλοιωμένο και διατηρεί το περίβλημα του καρπού του, επομένως περιέχει πιο πολλές φυτικές ίνες, πρωτεΐνες και άλλα διατροφικά στοιχεία συγκριτικά με το λευκό. Παρ' όλα αυτά κάθε τύπος ρυζιού έχει τα δικά του γευστικά χαρακτηριστικά και μαγειρικές χρήσεις που ταιριάζει περισσότερο ή λιγότερο.

Φακές

Προσοχή στη συσκευασία

Προτίμησε φακές νέας εσοδείας σε διαφανείς συσκευασίες - βλέπε τι αγοράζεις (είδος, μέγεθος κ.λπ.) και έλεγχε αν υπάρχουν ξένα σώματα, π.χ. πετραδάκια. Απόφυγε όσες δεν διαθέτουν πλήρη στοιχεία ταυτότητας, όπως χώρα προέλευσης, παραγωγός, διατροφικές πληροφορίες. Η ντόπια παραγωγή καλύπτει περίπου το 35% της ετήσιας ζήτησης, άρα το πιθανότερο είναι να αγοράζεις εισαγωγής, εκτός κι εάν αναφέρεται ρητώς ότι πρόκειται για ελληνικό προϊόν.

Φασόλια

Μεγάλο εύρος τιμής

Μερικές ποικιλίες τους είναι όντως φθηνές, π.χ. φασόλια κοινά, και άλλες αρκετά ακριβές, π.χ. φασόλια γίγαντες ελέφαντες. Προτίμησε αυτά που σου ταιριάζουν περισσότερο γευστικά, έχεις διαπιστώσει ότι βράζουν εύκολα, η τιμή τους ανταποκρίνεται στο βαλάντιό σου και έχουν μακρινή ημερομηνία λήξης. Από τη στιγμή όμως που θα ανοίξεις τη συσκευασία, πρέπει να αποφύγεις την αποθήκευσή τους για μεγάλο διάστημα.

Ψάρι κατεψυγμένο

Εναλλακτική του φρέσκου

Η αγορά νωπών ψαριών αποτελεί προτεραιότητα, π.χ. μικρά και φθηνά ψάρια όπως γαύρος, κολιός και σαρδέλα. Εντούτοις, τα επώνυμα κατεψυγμένα δεν υστερούν σε θρεπτικά συστατικά, έχουν χαμηλότερη τιμή από τα αντίστοιχα νωπά, κονσερβαρισμένα ή καπνιστά και είναι πιο ασφαλή συγκριτικά με τα άγνωστης προέλευσης «φρέσκα». Βεβαιώσου όμως ότι η συσκευασία τους είναι κλειστή και ακέραια, ενώ ο εσωτερικός επίπαγος συμπαγής και όχι λιωμένος ή με κρυστάλλους.

Και τα υπόλοιπα απαραίτητα;

Αγόραζε νωπά λαχανικά, φρούτα και πατάτες κυρίως από τις λαϊκές αγορές, γιατί εκεί θα βρεις μια μεγαλύτερη ποικιλία εποχικών προϊόντων σε όλη την γκάμα ποιοτήτων και τιμών. Νωπά ζωικά τρόφιμα, όπως ψάρια, κοτόπουλο, κρέας και κιμάς, προϊόντα που διατίθενται χύμα, π.χ. τυριά και αλλαντικά κοπής, καθώς και προϊόντα άρτου, π.χ. πραγματικά φρέσκο ψωμί και όχι από προψημένη ζύμη, είναι προτιμότερο να αγοράζονται από καταστήματα που εμπιστεύεσαι απόλυτα, π.χ. το κρεπωλείο ή το αρτοποιείο της γειτονιάς, ακόμα και εάν πωλούνται λίγο ακριβότερα σε σχέση με τα σούπερ μάρκετ.

ΑΠΟ ΤΟΝ ΣΤΑΥΡΟ ΔΕΔΟΥΚΟ

Πρώτη δημοσίευση: Περιοδικό Αρμονία, τεύχος 173

Πηγή: womenonly.gr