

9 Απριλίου 2020

Το έξυπνο υποκατάστατο κρέατος που ρίχνει την χοληστερόλη

[Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός / Υγεία και ιατρικά θέματα](#)



Στην αγορά κυκλοφορούν υποκατάστατα κρέατος τα οποία όμως είναι πλούσια σε νάτριο και αυτό δεν τα καθιστά ιδανική επιλογή. Ποια είναι η καλύτερη λύση σύμφωνα με τους ειδικούς



Οι φακές, τα ρεβύθια, τα φασόλια και οι καρποί είναι πηγές φυτικής πρωτεΐνης και φυτικών ινών και συνιστούν μια υγιή εναλλακτική λύση στο επεξεργασμένο κρέας, αλλά και στα υποκατάστατα κρέατος που διατίθενται στην αγορά σύμφωνα με τους ειδικούς.

«Η πρωτεΐνη του κρέατος είναι υψηλής βιολογικής αξίας, αλλά και εκείνη των οσπρίων είναι εξίσου υψηλής αξίας» εξηγεί η Penny Kris-Etherton καθηγήτρια διατροφής στο Πολιτειακό Πανεπιστήμιο της Πενσυλβάνια.

«Αυτό που με απασχολεί πραγματικά ως διαιτολόγο είναι η συνολική σύσταση αυτών των φυτικών υποκαταστάτων κρέατος που έχουν κυριεύσει την αγορά. Είναι πολύ υψηλά σε νάτριο και σε κορεσμένο λίπος. Και έχουν πολλές θερμίδες» τονίζει η Αμερικανίδα διαιτολόγος.

Τα υποκατάστατα κρέατος είναι συχνά πάρα πολύ επεξεργασμένα και περιέχουν πολύ νάτριο και πολλά συντηρητικά.

Η Αμερικανίδα διαιτολόγος εξηγεί λοιπόν ότι τα όσπρια είναι πολύ πιο υγιεινή επιλογή. Η κατανάλωσή τους σχετίζεται με μειωμένο κίνδυνο καρδιαγγειακής νόσου και μειωμένες τιμές χοληστερόλης. Επίσης είναι υψηλά σε φυτικές ίνες και σε πρωτεΐνες που παρέχουν αίσθημα κορεσμού. Πρακτικά αυτό σημαίνει ότι μας χορταίνουν περισσότερο, οπότε τρώμε συνολικά λιγότερες ποσότητες.

Η αμερικανίδα διαιτολόγος επισημαίνει ότι μια χορτοφαγική διατροφή μπορεί να είναι τόσο υγιεινή όσο και ανθυγιεινή. Είναι ζήτημα επιλογής. «Για όσους δεν

θέλουν να τρώνε κρέας αυτό που θα συνιστούσα είναι τα όσπρια μαγειρεμένα με υγιεινό τρόπο – παρά αυτά τα χορτοφαγικά υποκατάστατα κρέατος» τονίζει.

Είναι σημαντικό να γνωρίζουμε ότι τα όσπρια περιέχουν λεκτίνες οι οποίες μπορεί να παρεμποδίσουν την απορρόφηση του ασβεστίου, του σιδήρου, του φώσφορου και του ψευδάργυρου. Η λεκτίνη όμως κατά κανόνα μειώνεται με το μαγείρεμα ιδίως με τον βρασμό.

Σε ότι αφορά το φούσκωμα και τον μετεωρισμό που σχετίζεται με την κατανάλωση οσπρίων, ιδιαίτερα φασολιών τρεις διαφορετικές έρευνες που δημοσιεύθηκαν στο Nutrition καταλήγουν στο συμπέρασμα ότι ίσως αυτή η παρενέργεια να μην είναι τόσο έντονη τελικά και επισημαίνουν ότι κάθε άνθρωπος αντιδρά διαφορετικά σε διαφορετικούς τύπους οσπρίων. Οι ερευνητές πάντως προτείνουν να πετάμε το νερό που μουλιάζουν τα φασόλια και να τα μαγειρεύουμε σε φρέσκο νερό.

Κλασική σούπα, αλλά και πουρές ή γαρνιτούρα σε σαλάτες, τα όσπρια μπορούν να εμπλουτίσουν τη διατροφή μας και να οδηγήσουν σε μείωση της κατανάλωσης κρέατος, ενώ αποτελούν πιο υγιεινή επιλογή από τα επεξεργασμένα υποκατάστατα κρέατος επισημαίνει η Penny Kris-Etherton. Η κατανάλωσή τους επίσης θεωρείται καρδιοπροστατευτική και σχετίζεται με τη βελτίωση του λιπιδαιμικού προφίλ.

Πηγή: ygeiamou.gr