

Φρέσκα τρόφιμα: Πόσο κερδισμένα είναι τα τετράποδα με την κατανάλωσή τους

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



Για ποιους λόγους είναι σημαντικό να προσθέτουμε φρέσκα τρόφιμα στη διατροφή του σκύλου και της γάτας μας. Δείτε τι κομίζουν στην ευεξία των τετράποδων τα φρέσκα τρόφιμα και τα συστατικά τους.



Η διατροφολογία κατοικίδιων ζώων είναι ένας σχετικά νέος επιστημονικός κλάδος, που υποστηρίζει ακράδαντα ότι η σωστή διατροφή είναι υψίστης σημασίας και για τα ζώακια μας.

Υποστηρίζει, μεταξύ άλλων, ότι τα φρέσκα συστατικά στη διατροφή του σκύλου και της γάτας «θωρακίζουν» την υγεία των τετράποδων φίλων μας.

Γι' αυτό απευθυνθήκαμε στη σύμβουλο διατροφής σκύλου και γάτας, Ελένη Παλαιολογοπούλου, που μας ενημερώνει για το τι πρέπει να προσέξουμε κατά την αγορά φρέσκων προϊόντων, τόσο για εμάς όσο και για τα κατοικίδιά μας.

1. Γιατί είναι σημαντικό να προσθέτουμε στη διατροφή του κατοικιδίου μας φρέσκα συστατικά;

Καταρχάς να σας θέσω τα εξής ερωτήματα; Είναι το ίδιο αν καταναλώσουμε ένα μήλο που μόλις έχουμε κόψει από τη μηλιά στον κήπο μας, ή ένα μήλο που έχει ταξιδέψει από μια άλλη, μακρινή χώρα; Που έχει αποθηκευτεί, έχει τοποθετηθεί στους πάγκους του supermarket για κάποιες ημέρες και, στη συνέχεια, αφού το αγοράσουμε, μένει στο ψυγείο μας για κάμποσο πριν το καταναλώσουμε;

2. Υποθέτω ότι θέτετε αυτά τα ερωτήματα για να ξεκινήσουμε τη συζήτησή μας από το κατά πόσο τα προϊόντα που αγοράζουμε διατηρούν τα θρεπτικά τους συστατικά.

Ακριβώς! Γιατί η αλλοίωση αρχίζει από τη στιγμή που ο καρπός περνά στη διαδικασία της συγκομιδής.

Γι' αυτόν τον λόγο, τα τοπικά προϊόντα που φτάνουν γρήγορα στο σπίτι μας έχουν να προσφέρουν περισσότερα θρεπτικά συστατικά, βιταμίνες και αντιοξειδωτικά, σε σύγκριση με εκείνα που παράγονται σε πιο μακρινές περιοχές/χώρες.

Αυτό είναι το πρώτο σκέλος που αφορά το κατά πόσο διατηρούνται τα φρέσκα συστατικά στα φρούτα και τα λαχανικά, αν λάβουμε υπόψη μας τον χρόνο συσκευασίας και αποθήκευσής τους, τη θερμοκρασία και την έκθεσή τους, από τη στιγμή της συγκομιδής τους.

3. Και το δεύτερο σκέλος σε τι αφορά;

Το δεύτερο σκέλος αφορά το πώς διατηρείται η τροφή, και τα μετέπειτα στάδια επεξεργασίας της.

Με τον όρο φρέσκια τροφή εννοούμε την τροφή η οποία δεν έχει συντηρηθεί με κανέναν τρόπο και, επιπλέον, δεν έχει ακόμα χαλάσει.

Δηλαδή, δεν έχει υποστεί κάποιας μορφής επεξεργασία, προκειμένου να διατηρηθεί περισσότερο καιρό: δεν την έχουμε αποξηράνει, ούτε την έχουμε διατηρήσει σε αλάτι, δεν έχει γίνει κομποστοποίηση, ούτε έχει μαγειρευτεί, ή καταψυχθεί.

Τα κολοκυθάκια έχουν μόλις κοπεί, το ψάρι έχει πρόσφατα αλιευτεί, τα αυγά και το γάλα έχουν κι εκείνα λίγο χρόνο που έχουν παραχθεί, και ακόμη διατηρούν τη φρεσκάδα τους.

Γνωρίζουμε ότι τα φρέσκα οπωροκηπευτικά προσφέρουν δυνατή γεύση, φρεσκάδα και διατροφική αξία.

4. Από ποιους παράγοντες χάνουν τις ιδιότητές τους τα θρεπτικά συστατικά μιας τροφής;

Η θερμική, ψυκτική, ή άλλη επεξεργασία, επηρεάζει τα θρεπτικά συστατικά, αλλά και τη σύνθεσή τους.

Οι υδατοδιαλυτές βιταμίνες, όπως οι Β και βιταμίνη C, επηρεάζονται από τη θερμότητα, ενώ οι λιποδιαλυτές, όπως οι Α, από την θερμότητα και το κρύο.

Τα φρέσκα πράσινα φασολάκια μπορούν να χάσουν έως και το 77% της βιταμίνης C αν παραμείνουν περισσότερες από επτά ημέρες στο ψυγείο, ακόμα και αν η θερμοκρασία είναι στους 4 βαθμούς.

Ο ομοιοπαθητικός κτηνίατρος Dr. Pitcairn μας δίνει μια άλλη παράμετρο για τα οφέλη της τροφής και τη δυναμική της, η οποία είναι εξίσου σημαντική.

Μας εξηγεί ότι το πιο σημαντικό θρεπτικό συστατικό, το οποίο συχνά παραβλέπεται και μπορούμε να το βρούμε μόνο στη φρέσκια, ολόκληρη μη διατηρημένη τροφή, είναι η ενέργεια της ζωής.

Επιστήμονες έχουν επιβεβαιώσει με εργαστηριακές μελέτες ότι υπάρχει ένα διακριτικό δυναμικό πεδίο το οποίο περιβάλλει όλους τους ζωντανούς οργανισμούς.

Οι Kirlians, με τη φωτογραφική μέθοδο που ακολούθησαν, ήταν οι πρώτοι οι οποίοι είδαν τις πολύπλοκες χρωματικές και ενεργειακές εκπομπές ενός ανθρώπου, φυτού, ή ζώου, και το πώς αυτές διαφοροποιούνται με βάση τη συναισθηματική τους κατάσταση, υγεία και χρήση φαρμάκων.

Ένα μαραμένο φύλλο, για παράδειγμα, δεν εκπέμπει καμία λάμψη, γιατί δεν υπάρχει ζωή μέσα του.

Καθώς το φύλλο μαραίνεται σταδιακά, μειώνονται και αυτές οι εκπομπές ενέργειας που βγαίνουν από μέσα του, μέχρι να μαραθεί εντελώς.

5. Η «ενέργεια ζωής» κάθε ζωντανού οργανισμού, λοιπόν, «κρύβεται» στη φρέσκια τροφή

Μπορούμε να κατανοήσουμε έτσι καλύτερα τι επίδραση μπορεί να έχει στον οργανισμό ενός ανθρώπου ή ζώου, το να μην καταναλώνει καθόλου, ή σπάνια, τροφές που περιέχουν φρέσκα συστατικά τα οποία διατηρούν αυτή τη μυστηριώδη ενέργεια.

Ο διάσημος νομπελίστας βιοχημικός Szent-Györgyi εξηγεί την ενέργεια της τροφής ως εξής: «Ζούμε από μια μικρή στάλα ηλεκτρισμού από τον ήλιο. Το πράσινο του κήπου μας, η άλγη στο νερό μας, τα δέντρα, το χορτάρι και τα βότανα στις εκτάσεις μας, είναι οι μεταμορφωτικοί παράγοντες οι οποίοι θερίζουν το φως του ήλιου μέσω της διαδικασίας της φωτοσύνθεσης.

Όταν καταναλώνουμε αυτές τις τροφές, αυτή η αποθηκευμένη ηλιακή ενέργεια διοχετεύεται μέσα στο σώμα μας ως ηλεκτρόνια και, στη συνέχεια, μεταμορφώνεται σε ATP -τριφωσφορικήαδενοσίνη, τη βιολογική ενέργεια που είναι απαραίτητη για όλες τις κυτταρικές λειτουργίες».

Μπορούμε να δούμε, λοιπόν, ότι όσο πιο κοντά είναι η τροφή σε αυτή την πρωταρχική ενεργειακή της κατάσταση, τόσο πιο μεγάλη αξία έχει για έναν ζωντανό οργανισμό, τόσο τον δικού μας όσο και του σκύλου, ή της γάτας μας.

Η επιστήμη έχει ακόμα να μας διδάξει πολλά όσον αφορά τα οφέλη των τροφών. Αυτό που μπορούμε να καταλάβουμε με την απλή λογική μας, είναι ότι οι φρέσκιες τροφές ενεργοποιούν μια άλλη δυναμική, την οποία ακόμα εξερευνούμε.

Η κυρία Ελένη Παλαιολογοπούλου έχει ολοκληρώσει δύο courses στο Dog's Naturally University και στο CIVT (College of Integrative Veterinary Therapies) και συνεχίζει τις σπουδές της στη διατροφή σκύλου και γάτας. Ως υποστηρικτής της φυσικής ανατροφής αρθρογραφεί σε θέματα που αφορούν τη φυσική διατροφή. Ενημερώνεται συνεχώς για τις εξελίξεις στο χώρο της και διαβάζει επιστημονικά βιβλία κλινικής διατροφής.

Πηγές: ● Dr. Pitcairn's Complete Guide to Natural Health for Dogs & Cats, by Richard H. Pitcairn & Susan Hubble Pitcairn

● Conscious Eating, by Gabriel Cousens M.D

ygeiamou.gr