



Της δρ Δέσποινας Κατσώχη - Ακτινοθεραπευτής/Ογκολόγος (www.akoslife.com)

Στη νιστεία της Σαρακοστής, το κρέας απουσιάζει από το πιάτο μας. Μπορούμε όμως να το εξορίσουμε οριστικά; Είναι ωφέλιμο επειδή αποτελεί πηγή σιδήρου και πρωτεΐνης ή ενοχοποιείται για καρδιακές παθήσεις;

Ποιες τροφές αντικαθιστούν το κρέας;

Αν αφαιρέσετε το κρέας από τη διατροφή σας, βεβαιωθείτε ότι καταναλώνετε τρόφιμα που περιέχουν θρεπτικά συστατικά του.

Μονοτάρπη. Η «σαρκώδης» υφή τους παραπείθει σε κρέας. Με σημαντική ποσότητα φυτικής πρωτεΐνης για το μυϊκό σύστημα, φυτικές ίνες που προκαλούν κορεσμό και συμβάλλουν στη λειτουργία του εντέρου αλλά και αντιοξειωτικό σελήνιο.

Δημητριακά ολικής άλεσης. Οι υδατάνθρακες τους δίνουν ενέργεια, ενώ περιέχουν φυτικές ίνες, μαγνήσιο, βιταμίνη Ε και φυλικό οξύ.

Σόγια. Με πρωτεΐνες, βιταμίνη Ε και πολυκαρόστα λιπαρά οξέα. Το γνωστότερο προϊόν της, το tofu, μοιάζει με τυρί, είναι ουδέτερο στη γεύση και «απορροφά» αρώματα. Το «μαλακό» tofu μπορεί να αντικαταστήσει το γιαούρτι σ' ένα smoothie ή να αποτελέσει βάση για μια κρεμώδη σούπα.

Κινόα. Υπερτροφική με πρωτεΐνη, σίδηρο, βιταμίνη Ε, φυλικό οξύ, μαγνήσιο και φυτικές ίνες.

Οσπρία. Μας τροφοδοτούν με βιταμίνες, μέταλλα και πρωτεΐνη. Πλούσια σε σίδηρο, ο οποίος απορροφάται καλύτερα εάν προσθέσουμε στο φαγητό λεμόνι. Και στο φακόρυζο!

Ψηλοί καρποί. Πλούσιοι σε ω3 λιπαρά οξέα, βιταμίνη Ε, μαγνήσιο, και χαλκό. Με πληθώρα βιταμινών, μετάλλων και ιχνοστοιχείων. Τα καρύδια περιέχουν θαυμαστική ποσότητα ωμέγα 3 λιπαρών που ωφελούν τη λειτουργία του εγκεφάλου, ενώ το ασβέστιο από τα αμύγδαλα στηρίζει τα οστά.

Αποξηραμένα φρούτα. Αποτελούν συμπυκνωμένη πηγή σιδήρου!

Φρούτα. Σταφίδες, σύκα, βερίκοκα, φράουλες και βατόμουρα.

Ηλιοστρόφι και σπόροι καλαμποχάς. Με υψηλή

περιεκτικότητα σε βιταμίνες Ε & Β, χαλκό και σελήνιο.

Αποφύγετε

Vegan έτοιμο ψευδάργυρο. Συνήθως από σόγια: Αν και χαμηλό σε λιπαρά, περιέχει μεγάλες ποσότητες νατρίου.

Πρωτεΐνη σε σκόνη. Τα συμπληρώματα δεν μπορούν να υποκαταστήσουν την πρωτεΐνη που λαμβάνουμε από κρέας και γαλακτοκομικά.

Συσκευασμένα ζυμαρικά. Το ψήσιμο τους έχει αφαιρέσει πολλά θρεπτικά συστατικά, περιέχουν μεγάλες ποσότητες ζάχαρης και αλατιού.

Και οι κίνδυνοι

Οι διατροφολόγοι συστήνουν **όχι** να καταναλώνουμε **πλέον** 120 γρ. κρέας την εβδομάδα. Προσοχή όμως στις αυξητικές ορμόνες που χρησιμοποιούνται στα ζώα. Είναι απαραίτητο να γνωρίζουμε την προέλευση του κρέατος που καταναλώνουμε αλλά και να πληρούνται οι συνθήκες υγιεινής στον τόπο σφαγής του.

Τα επεξεργασμένα κρέατα είναι... **διατροφική βόμβα!** Περιέχουν περισσότερα πρόσθετα και λίπος απ' ό, τι ένα απλό κομμάτι κρέας μοσχάρου, χοιρινού ή αρνιού. Όχι σε σαλάμι, μπέικον, ζαμπόν ή άλλα αλλαντικά. Καλό είναι να μένουν μακριά και από τα παιδιά. Και η παρασκευή των επεξεργασμένων κρεάτων κρύβει κινδύνους: Μπορεί να δημιουργηθούν καρκινογόνες ενώσεις, οι ετεροκυκλικές αμίνες.

Πανευρωπαϊκή μελέτη για τη διατροφή και τον καρκίνο, διαπίστωσε ότι όσοι έτρωγαν πάνω από δύο μερίδες κόκκινο κρέας την εβδομάδα είχαν 30% περισσότερες πιθανότητες να αναπτύξουν καρκίνο του εντέρου, συγκριτικά με όσους έτρωγαν λιγότερο από μία μερίδα. Το κόκκινο κρέας

Μοσχάρι ή χοιρινό;

Δεν είναι όμως μόνο θέμα γεύσης αλλά και χαρακτηριστικών που συνδέονται με το μοσχάρι και το χοιρινό.

Το χοιρινό περιέχει λιγότερες θερμίδες, λιγότερο λίπος και λιγότερο κορεσμένο λίπος σε σχέση με το μοσχάρι. Ωστόσο, το μοσχάρι περιέχει σχεδόν διπλάσια ποσότητα σιδήρου σε σύγκριση με το χοιρινό, άρα είναι κατάλληλο για την αντιμετώπιση της αναιμίας.

Το **χοιρινό** υπερτερεί σε φαινυλαλανίνη, μεθειονίνη, θρεονίνη και τρυπτοφάνη, ενώ το **μοσχάρι** σε ισολευκίνη, λευκίνη, βαλίνη και λυσίνη. Το άπαχο βοδινό παρέχει βιταμίνες και ανόργανα συστατικά, ενώ δεν έχει πολύ λίπος. Ο κιμάς, καλό είναι να μην προέρχεται από λιπαρά κομμάτια.

Στα οφέλη του κόκκινου κρέατος -κυρίως για παιδιά και νέους- συγκαταλέγεται ο ψευδάργυρος, ο οποίος ωφελεί το δέρμα, ενισχύει το ανοσοποιητικό και προφυλάσσει από κρυολογήματα και άλλες λοιμώξεις. Ψευδάργυρο περιέχουν όμως και στρείδια, γάλα και φακές.

Το **κόκκινο κρέας** είναι βασικό συστατικό σε πολλές δίαιτες επειδή είναι καλή πηγή βιταμινών και ανόργανων συστατικών (φωσφόρος, κάλιο, μαγνήσιο, σελήνιο). Η πρωτεΐνη του είναι «πλήρης», δηλαδή περιέχει όλα τα αμινοξέα που το σώμα δεν μπορεί να δημιουργήσει μόνο του.



έχει υψηλή περιεκτικότητα σε κορεσμένα λίπη και χοληστερόλη, που μπορεί να προκαλέσει απόφραξη των αρτηριών και καρδιακές παθήσεις. Σύμφωνα με άλλες έρευνες, η μεσογειακή διατροφή -πτωχή σε κόκκινο κρέας, αλλά πλούσια σε φυτικές τροφές και ψάρια- μπορεί να μειώσει έως και κατά 2/3 τις πιθανότητες εμφάνισης της νόσου Alzheimer. Ενώ τα πράσινα, φυλλώδη λαχανικά είναι πλούσια σε ασβέστιο, το κόκκινο κρέας έχει μικρά ποσοστά ενώ μπορεί να προκαλέσει περίσσεια οξέων στον οργανισμό, δημιουργώντας προβλήματα στα οστά.

Αν και στην Ελλάδα το κρέας πρωταγωνιστεί στη διατροφή μας, τουλάχιστον ας το καταναλώνουμε με μέτρο. Δώστε γεύση στη διατροφή σας με ελαιόλαδο, ξηρούς καρπούς και αρωματικά φυτά...