

Super foods ή αλλιώς Υπέρ-τρόφιμα

Περσεφόνη Παπαδοπούλου, Κλινικός Διατροφολόγος

Η εξέλιξη του ανθρώπου ήταν πάντα στενά συνδεδεμένη με τη διατροφή του και στο πέρασμα του χρόνου κάθε αλλαγή στον τρόπο ζωής του είχε άμεση επίδραση στην εξέλιξη της τροφής και στο διατροφικό μοντέλο. Ο σύγχρονος τρόπος ζωής χαρακτηρίζεται από μια πληθώρα επιβαρυντικών παραγόντων για την υγεία του ανθρώπου, όπως το άγχος και η μόλυνση του περιβάλλοντος, οι επιπτώσεις των οποίων θα μπορούσαν να προληφθούν με την κατανάλωση μιας ισορροπημένης διατροφής στην οποία περιλαμβάνονται τρόφιμα, που λόγω των ιδιοτήτων τους, έχουν χαρακτηριστεί ως υπέρ- τροφές (super foods).

Μια τροφή χαρακτηρίζεται άτυπα ως “υπέρ- τροφή” όταν σε μικρή ποσότητα καταφέρνει να συγκεντρώσει πλήθος ευεργετικών ουσιών, που ο ανθρώπινος οργανισμός μπορεί να απορροφήσει και να αξιοποιήσει, αποτελώντας μ’ αυτό τον τρόπο έναν αξιόλογο σύμμαχο σχεδόν όλων των πτυχών της ανθρώπινης υγείας.

Η πρώτη ανακάλυψη στην ιστορία των super foods ήταν οι **βιταμίνες** που ανακαλύφθηκαν το 1911 και ο κόσμος έμαθε ότι τα φρούτα και τα λαχανικά μπορούν να προσφέρουν πολύ περισσότερα συστατικά εκτός από υδατάνθρακες. Το 1958 ήταν η σειρά των **ελευθέρων ριζών**, όπου διαπιστώθηκε ότι προκαλούσαν ορισμένες μορφές καρκίνου. Τη λύση έδωσαν οι βιταμίνες και πιο συγκεκριμένα οι αντιοξειδωτικές ιδιότητες των βιταμινών C και E που αποδείχτηκε ότι εξουδετερώνουν τη δράση των ελευθέρων ριζών. Αυτό το γεγονός οδήγησε σε μια ακόμη σημαντική ανακάλυψη, τα **φυτοχημικά**. Αυτά είναι μη διατροφικά συστατικά των φυτών που τους προσδίδουν το χρώμα, την γεύση και την αντίσταση στις ασθένειες και έρευνες έδειξαν ότι σχετίζονται με την πρόληψη νοσημάτων όπως τα Καρδιαγγειακά, ο Σακχαρώδης Διαβήτης, η υπέρταση και κάποιες μορφές καρκίνου. Μέχρι τώρα έχουν ανακαλυφθεί **900** διαφορετικές φυτοχημικές ουσίες, ενώ μια μερίδα λαχανικών μπορεί να προσφέρει μέχρι 100 φυτοχημικά τη φορά.

Όσων αφορά στα τρόφιμα, τα σημαντικότερα super foods είναι:

1. **βατόμουρα, μούρα, κράνα:** περιέχουν ισχυρές αντιμικροβιακές ουσίες που ενδυναμώνουν το αγγειακό σύστημα, αντιοξειδωτικά, φυτικές ίνες και βιταμίνη C. Βελτιώνουν την όραση, την μνήμη και μειώνουν τον κίνδυνο καρδιαγγειακών και καρκίνου.
2. **μπρόκολο, σπανάκι και πράσινα φυλλώδη λαχανικά:** πλούσια σε μεταλλικά άλατα και βιταμίνες όπως το φολλικό οξύ, η β-καροτίνη, το ασβέστιο, το μαγνήσιο, οι φυτικές ίνες και οι βιταμίνες A, C, K. Μειώνουν τον ρυθμό γήρανσης και προστατεύουν από την εμφάνιση καρκίνου, καρδιαγγειακών, εγκεφαλικού επεισοδίου, παχυσαρκίας και οστεοπόρωσης.
3. **φασόλια και παράγωγα (σόγια):** περιέχουν μεγάλες ποσότητες φυτικών ινών, πρωτεΐνης, σιδήρου και φολλικού οξέος. Συμβάλλουν στη ρύθμιση της πέψης, ρίχνουν την χοληστερίνη και προστατεύουν ενάντια στην οστεοπόρωση, τα καρδιαγγειακά νοσήματα, τον σακχαρώδη διαβήτη και τον καρκίνο του μαστού.
4. **σολομός και άλλα λιπαρά ψάρια:** περιέχουν πρωτεΐνη, σελήνιο, αντιοξειδωτικά και ω-3 λιπαρά οξέα. Τα ω-3 προστατεύουν την καρδιά και τις αρθρώσεις, βελτιώνουν την μνήμη, μειώνουν τη χοληστερίνη και τον κίνδυνο παχυσαρκίας. Ακόμη έχει βρεθεί ότι προστατεύουν από την εμφάνιση κατάθλιψης.
5. **ψωμί και δημητριακά ολικής άλεσης:** περιέχουν σημαντική ποσότητα φυτικών ινών, πρωτεΐνης, θειαμίνης, ριβοφλαβίνης, νιασίνης, βιταμίνης E, ασβεστίου, μαγνησίου, καλίου και ψευδαργύρου. Συμβάλλουν στη σωστή λειτουργία του εντέρου, στον έλεγχο της αρτηριακής πίεσης και την προστασία από καρδιαγγειακά νοσήματα. Τα προϊόντα που έχουν σπόρους, περιέχουν και ω-3 λιπαρά οξέα.
6. **αμύγδαλα, καρύδια και καρποί:** περιέχουν καλής ποιότητας πρωτεΐνη, μονοακόρεστα λιπαρά οξέα, βιταμίνη E, φυτικές ίνες, μαγνήσιο, φώσφορο. Προστατεύουν από κρίσεις υπερφαγίας, καρδιαγγειακά νοσήματα και κάποιες μορφές καρκίνου.

7. **τσάι:** το πράσινο, το μαύρο και περισσότερο το λευκό, περιέχουν κατεχίνες που είναι ισχυρά αντιοξειδωτικά που προστατεύουν τα τοιχώματα των αρτηριών και κατ' επέκταση μειώνουν τον κίνδυνο καρδιαγγειακών, ενώ προλαμβάνουν τον κίνδυνο θρομβώσεων.
8. **σκόρδο:** έχει ισχυρή αντιμικροβιακή δράση, ενώ θεωρείται ιδανικό για μολύνσεις ανώτερου αναπνευστικού συστήματος, ρίχνει τη χοληστερίνη, την αρτηριακή πίεση και περιορίζει τον κίνδυνο θρομβώσεων
9. **ελαιόλαδο:** περιλαμβάνει μονοακόρεστα λιπαρά οξέα και βιταμίνη E. Βοηθάει στην μείωση της χοληστερόλης, ενισχύει το ανοσοποιητικό σύστημα και προστατεύει από καρκίνο, καρδιαγγειακά νοσήματα και υψηλή αρτηριακή πίεση.
10. **μαύρη σοκολάτα:** περιέχει μεγάλες ποσότητες αντιοξειδωτικών και μπορεί να μειώσει την αρτηριακή πίεση. Ιδίως αυτές που περιέχουν πάνω από 60% κακάο. Όσο πιο σκούρα είναι η σοκολάτα τόσο λιγότερη ζάχαρη και βούτυρο περιέχει.

Το ότι τα Superfoods περιέχουν συγκεντρωμένες τόσες ευεργετικές ιδιότητες δε σημαίνει ότι ένας άνθρωπος πρέπει να τρέφεται μόνο μ' αυτά, αλλά να ακολουθεί ένα ισορροπημένο διατολόγιο.

Βέβαια η πραγματικότητα είναι πολλή διαφορετική. Οι πολλές ώρες εργασίας και η έλλειψη ελεύθερου χρόνου σε καθημερινή βάση, έχουν οδηγήσει τους περισσότερους στην υιοθέτηση διατροφικών συνηθειών που υπολείπονται από το επίπεδο εκείνο που θα μπορούσε να διαφυλάξει και να προάγει την υγεία του ατόμου. Τα αποτελέσματα των ερευνών είναι απογοητευτικά και δείχνουν ότι μόνο το 11% του πληθυσμού σε Ευρώπη και Αμερική καταναλώνει την συνιστώμενη ποσότητα των 5 μερίδων (φρούτων και λαχανικών) την ημέρα, που θα του εξασφάλιζε την πρόσληψη όλων των απαραίτητων θρεπτικών συστατικών.

Η απάντηση και σ' αυτή την πρόκληση δόθηκε πάλι από τη φύση. Τα τελευταία χρόνια έχουν ανακαλυφθεί τα νέα superfoods που προέρχονται από βότανα, φύκια, αρωματικά φυτά και συγκεντρώνουν πολλά από τα θρεπτικά συστατικά που προαναφέρθηκαν. Έτσι, αρκετά από αυτά απομονώθηκαν και αξιοποιήθηκαν από εταιρίες τροφίμων και φαρμακοβιομηχανίες δημιουργώντας μια μεγάλη γκάμα από συμπληρώματα διατροφής, τα οποία μπορούν να δράσουν προληπτικά και να συμβάλλουν στην υγεία, την ευεξία, την τόνωση και την θωράκιση του οργανισμού από τις επιπτώσεις του στρεσογόνου τρόπου ζωής που διάγουμε οι περισσότεροι.

Ένα από τα πιο σημαντικά και ευρέως διαδεδομένα είναι η spirulina, που έγινε γνωστή σαν “το φαγητό των αστροναυτών”. Πρόκειται για ένα φαγώσιμο κυανό- πράσινο μικροφύκος που περιέχει περισσότερες από 100 πολύτιμες θρεπτικές ουσίες και αποτελεί εξισορροπημένο και πλήρες τρόφιμο, ένα από τα πιο πλούσια που μας έχει δώσει η φύση. Σύμφωνα με νεώτερες έρευνες στη σπιρουλίνα, έχουν αποδοθεί αντικαρκινικές ιδιότητες, ρυθμιστική δράση για τη χοληστερίνη, ενισχυτική δράση για το ανοσοποιητικό, αντιγηραντική δράση και γενικότερη αναζωογονητική επίδραση στον οργανισμό. Επιπροσθέτως, η λήψη της από άτομα που ακολουθούν μια στερητική δίαιτα ή ελλιπή σε θρεπτικά συστατικά διατροφή θα συντελέσει στην πληρέστερη πρόσληψη διατροφικών συστατικών.