

Οι "CyChefs" μαζί με αξιόλογους διαιτολόγους-διατροφολόγους συνεργάζονται, ενημερώνουν και επιμορφώνουν τους αναγνώστες του "ΠΟΛΙΤΗ" για θέματα διατροφής και μακροζωίας, τα οποία αποτελούν μέρος της "καλής ζωής" των πολιτών. Ο Γιώργος Κυπριανού καθηγητής Επι-

σιτιστικών Τεχνών "CyChefs" και η κλινική διαιτολόγος Άννα Κορτέση μας ενημερώνουν για το κατά πόσον οι διαιτητικές τροφές είναι πάντοτε αθώες και μας συμβουλεύουν επίσης για τις φυσικές, αλλά και τις χημικές και τεχνικές γλυκαντικές ουσίες.

Οι "CyChefs" σας προσκαλούν να επισκεφθείτε τη γνωστή γαστρονομική τους ιστοσελίδα [www.cychefs.com](http://www.cychefs.com) για ενημέρωση και πλούσια αρθρογραφία, καθώς και για άλλα γαστρονομικά δρώμενα τόσο στη Κύπρο, όσο και στο εξωτερικό.

## Διαιτητικές τροφές... Όχι πάντα αθώες



Του Γιώργου Κυπριανού



Της Άννας Κορτέση

**Δ**ιαιτητικές τροφές που μπορεί να μην είναι και τόσο υγιεινές τελικά. Όταν προσέχουμε τη διατροφή μας, είναι δύσκολο να υποκίπουμε συχνά σε διατροφικούς πειρασμούς. Ένα κομμάτι τούρτα, ένα milkshake σοκολάτα ή ένα τεράστιο hamburger συνήθως στέκονται εμπόδιο στους στόχους μας να χάσουμε κιλά και να διατηρηθούμε στο ιδανικό μας βάρος. Ωστόσο, μιας και όλοι έχουμε γευτεί τέτοιες νόστιμες τροφές, είναι πολύ δύσκολο να τις ξεχάσουμε και να τις αποβάλουμε από το τραπέζι μας εντελώς. Αυτός είναι ο λόγος για τον οποίο αναζητούμε εναλλακτικές μορφές τροφών. Τροφές με τεχνητά, χημικά γλυκαντικά παράγοντα καθημερινά και οι πωλήσεις τους δείχνουν πως γίνονται δεκτά στην καθημερινότητά μας με χαρά. Αντί να καταναλώσεις ένα αναψυκτικό γεμάτο ζάχαρη και κενές θερμίδες, καταναλώνεις ένα παρόμοιο αναψυκτικό με γλυκαντικές ουσίες και είναι και πιο υγιεινό. Σωστά; Λάθος.

### Η παγίδα των τεχνητών γλυκαντικών

Αν και η ικανοποίηση που λαμβάνει κάποιος από τέτοια τρόφιμα είναι σεβαστή, εντούτοις υπάρχει ο κίνδυνος των αισθήσεων. Οι αισθητήρες της γεύσης ερεθίζονται από τα γλυκαντικά σε εξαιρετικά μεγάλο βαθμό, μιας και τέτοιες ουσίες είναι πολύ πιο γλυκές από την πραγματική ζάχαρη. Ως αποτέλεσμα, συνηθίζουν σε τέτοια γλυκύτητα και την αποζητούν ολοένα και περισσότερο. Μετά από λίγο καιρό, και καθώς μεγαλώνουμε, οι αισθητήρες μας παύουν να είναι τόσο οξυδερκείς, κι αυτό σημαίνει πως χρειάζονται πιο μεγάλη ποσότητα και πιο έντο-

Κανείς δεν μπορεί να αντισταθεί σε λικουδιές, επιδόρπια και σνακ! Επιλέξτε σωστά και υποκίψτε πού και πού σε κάποιους πειρασμούς, ώστε να ικανοποιήσετε τη γεύση σας και να παραμείνετε στο μονοπάτι της υγιεινής διατροφής!

νη γεύση. Σχηματίζεται λοιπόν ένας φαύλος κύκλος, όπου οι γλυκαντικές ουσίες γίνονται απαραίτητες σε αυξανόμενη ποσότητα κάθε φορά. Ταυτόχρονα, οι χημικές αυτές ουσίες που υπάρχουν στις τροφές αυξάνουν την όρεξή μας. Αυτό σημαίνει πως χρειαζόμαστε περισσότερη ποσότητα από το ίδιο φαγητό και μας είναι δύσκολο να αποφυγούμε την κατανάλωσή του.

Γι' αυτό και η εξεύρεση εναλλακτικών λύσεων δεν είναι πάντοτε η πιο σωστή κίνηση εκ μέρους μας. Αν επιθυμούμε τη σωστή διαπαιδαγώγησή μας διατροφικά, η καλύτερη επιλογή δεν είναι να αναζητούμε τις ίδιες γεύσεις, έστω και χωρίς μεγάλο θερμικό φορτίο.



### Διατροφικές λύσεις

Με την κατάλληλη προσπάθεια μπορούμε να νιώσουμε ικανοποιημένοι, ακόμη και χωρίς τις ίδιες γεύσεις που είχαμε συνηθίσει στο παρελθόν. Ορίστε ποιες συμπεριφορές οφείλουμε να αλλάξουμε, έτσι ώστε να βελτιώσουμε διατροφικά την υγεία μας:

- Επαναπροσδιορίζουμε τις γεύσεις μας: Μαθαίνουμε τους γευστικούς μας κάλυκες ξανά από την αρχή. Δεν συμβιβάζομαστε με τις τεχνητές γλυκαντικές ουσίες, ενώ μπορούμε να συνηθίσουμε τη χρήση της μαύρης ζάχαρης ή ακόμη και του μελιού. Χρησιμοποιούμε λιγότερο αλάτι, με τη βοήθεια των μυρωδικών και μπαχαρικών που επιθυμούμε.
- Δεν απενοχοποιούμε καμία λιχουδιά: Αν και φυσικά είναι εφικτό να υποκίπουμε σε

διατροφικούς πειρασμούς κάποιες φορές, δεν είναι σωστό να θεωρούμε πως ορισμένες λιχουδιές είναι πιο υγιεινές από άλλες. Άς έχουμε στο μυαλό μας πως ένας διατροφικός πειρασμός είναι πάντοτε ο ίδιος, ανεξάρτητα από θερμίδες κι άλλες λεπτομέρειες. Με συνεδμητή επιλογή, απολαύστε τέτοιες λιχουδιές με μέτρο.

● Μειώνουμε αισθητά τις τεχνητές γλυκαντικές ουσίες: Αν μπορούμε, σταματάμε να χρησιμοποιούμε τεχνητές γλυκαντικές ουσίες. Δεν μας προσφέρουν τίποτα διατροφικά. Επομένως, ας τις απομακρύνουμε από τη διατροφή μας.

● Αναζητούμε φυσικές επιλογές: Η διατροφή δεν είναι απαραίτητο να αποτελείται από άνοστα γεύματα. Αντιθέτως, υπάρχουν

αρκετά τρόφιμα που μπορούν να συνδυαστούν και να αποτελέσουν γευστικότερες επιλογές. Η εναλλαγή τροφίμων είναι ιδανική, ούτως ώστε να αποφευχθεί η κούραση της επανάληψης.

### Χρήση των φυσικών γλυκαντικών

- Χρησιμοποιείστε το χαρούμελο σε σάλτσες και σε γαλακτοκομικά, ακόμη και σε ροφήματα (τσάι, γάλα, κεφίρ κ.ά.)
- Μαγειρέψτε με τη βοήθεια της καρύδας και τη γλυκαντική της ουσίας
- Χρήση της φυσικής γλυκαντικής ουσίας στέβια γίνεται όλο και πιο γνωστή στον χώρο της ζαχαροπλαστικής και μαγειρικής τέχνης
- Η φρουκτόζη, γλυκόζη, το μέλι, η ζυλτιόλη και η μαλτιτόλη χρησιμοποιούνται από πιο παλιά, τόσο από το κοινό όσο και από επαγγελματίες (ζαχαροπλάστες), ως αντικατάστατες φυσικές ουσίες της ζάχαρης
- Το νέκταρ η σιρόπι αγάης είναι ένα καινούργιο γλυκαντικό από το κακτοειδή φυτό αγούη που ευδοκίμει στο Μεξικό. Έχει παρόμοιες θερμίδες όπως και η ζάχαρη, αλλά είναι πολύ πιο γλυκό όπως και το φύλλωμο του φυτού στέβια. Η γεύση του μοιάζει με εκείνη του μελιού με χαμηλό γλυκαιμικό δείκτη.
- Το σιρόπι της μελάσας ζαχαροτεύτλου\* Το πετιμέζι είναι επίσης ένα καταπληκτικό γλυκαντικό, που και από το χρησιμοποιούν οι σεφ πολύ ευρέως σήμερα σε μαρινάδες, και σάλτσες.

### Αποφυγή

- Ασπαρτάμης
- Σουκραλόζης
- Ζαχαρίνης
- Σορβιτόλης

### Συμπεράσμα

Κανείς δεν μπορεί να αντισταθεί σε λιχουδιές, επιδόρπια και σνακ! Επιλέξτε σωστά και υποκίψτε πού και πού σε κάποιους πειρασμούς, ώστε να ικανοποιήσετε τη γεύση σας και να παραμείνετε στο μονοπάτι της υγιεινής διατροφής!

### INFO

Οι "CyChefs" μαζί με αξιόλογους διαιτολόγους - διατροφολόγους συνεργάζονται, ενημερώνουν και επιμορφώνουν τους αναγνώστες του "Πολίτη" για θέματα διατροφής και μακροζωίας, τα οποία αποτελούν μέρος της "καλής ζωής" των πολιτών.

Ο Γιώργος Κυπριανού, καθηγητής Επισιτιστικών Τεχνών «CyChefs» και η κλινική διαιτολόγος Άννα Κορτέση σας ενημερώνουν για το κατά πόσον οι διαιτητικές τροφές είναι πάντοτε αθώες και σας συμβουλεύουν επίσης για τις φυσικές αλλά και τις χημικές και τεχνικές γλυκαντικές ουσίες. Οι CyChefs σας προσκαλούν να επισκεφθείτε τη γνωστή γαστρονομική τους ιστοσελίδα [www.cychefs.com](http://www.cychefs.com) για ενημέρωση και άλλη πλούσια αρθρογραφία, καθώς και άλλα γαστρονομικά δρώμενα τόσο στην Κύπρο όσο και στο εξωτερικό.

## Diatro ΣΕΦ

Νόστιμη & Υγιεινή Κουζίνα

για περισσότερες πληροφορίες επισκευτείτε [www.cychefs.com](http://www.cychefs.com)