Kuchnia od kuchni. Koniec mitów żywieniowych

Jeśli komuś marzy się jajko, tu znajdzie argumenty, że nie warto go sobie odmawiać. Dobra wiadomość czeka także tych, którzy nienawidzą surowych brokułów.

Czy ktoś przestał pić kawę, bo gdzieś przeczytał, że powoduje raka u szczurów? Tym gorzej dla nich. My zaś skoczmy do jakiejś kawiarni na małą czarną. W minionych latach narosło mnóstwo mitów i mylnych koncepcji na temat niektórych produktów spożywczych oraz schorzeń, które jakoby mają powodować. Co gorsza, te rzekomo szkodliwe potrawy rzadko okazywały się wątróbką czy fasolą. Fałszywe i niezasłużone oskarżenia padały głównie pod adresem smakołyków, które w końcu okazywały się zdrowe. Jedno z dużych badań wykazało na przykład, że u kobiet pijących do czterech filiżanek kawy dziennie ryzyko cukrzycy spada o 47 proc. Poniżej zdementowano kilka powszechnych, uparcie powracających fałszywych opinii na temat różnych produktów.

MIT Jajka są niezdrowe

Jest to klasyczny przykład dobrych chęci i błędnego rozumowania. Całe lata eksperci od żywienia ostrzegali, że jajka są niezdrowe. Przecież należą one do najbogatszych źródeł cholesterolu w naszej diecie, a cholesterol zatyka tętnice. Dlatego jaja muszą zwiększać ryzyko ataku serca i udaru mózgu, prawda? Otóż nie. Nieprawda. Badania świadczą o tym, że ta teoria jest dyskusyjna. Na przykład słynna analiza Framingham Heart Study, która po raz pierwszy pokazała, że wysoki poziom cholesterolu we krwi powoduje atak serca, nie potwierdziła związku pomiędzy jedzeniem jajek a chorobami sercowo-naczyniowymi. W innym zaś badaniu, którym objęto ponad 117 tys. kobiet
i mężczyzn, nie udało się wykazać zwiększonego ryzyka ataku serca u osób jedzących nie więcej niż jedno jajko dziennie.

Jak to możliwe? Okazuje się, że zaledwie ok. 25 proc. cholesterolu we krwi pochodzi z pożywienia. Pozostałe 75 proc. powstaje w wątrobie, która produkuje mnóstwo cholesterolu, gdy jemy cheeseburgery, pączki oraz inne produkty zawierające tłuszcze nasycone – coś, czego jajka mają niewiele. Zawierają za to mnóstwo pożytecznych składników odżywczych, które naprawiają każdą szkodę uczynioną przez zawarty w nich cholesterol, jak np. tłuszcze nienasycone, foliany i inne witaminy z grupy B oraz mikroelementy. A jeśli się rozejrzymy w sklepach, znajdziemy jajka wzbogacone w zdrowe kwasy omega-3. Jaja doskonale pasują do zrównoważonej diety. Niektórym osobom nawet dwa dziennie nie podniosą poziomu cholesterolu. Amerykańskie Towarzystwo Kardiologiczne (American Heart Association) zaleca spożywanie poniżej 300 mg cholesterolu dziennie, bez obawy możemy więc zjeść omlet zamiast (pamiętajmy – zamiast!) bekonu i domowych frytek.

MIT Kawa powoduje raka

Skoro już jesteśmy przy śniadaniu, zajmijmy się kawą. To następny źle oceniany składnik porannego posiłku. Trudno powiedzieć, kiedy po raz pierwszy pojawiły się zastrzeżenia do tego stymulującego napoju, lecz w minionych dziesięcioleciach kilka razy wskazywano na jego powiązania z rakiem. Pod koniec lat 70. XX w. badacze donosili, że kofeina powoduje rozwój mastopatii. Zaniepokoiło to konsumentów, gdyż kobiety cierpiące na cysty częściej też zapadają na raka piersi. Następnie, w 1981 r., badania na Uniwersytecie Harwarda wykazały wśród kawoszy zwiększoną zapadalność na raka trzustki. Jednakże później inni uczeni, stosując najnowocześniejsze metody i badając większe populacje, dokładniej przyjrzeli się związkom pomiędzy kawą a tymi rodzajami raka. I nie znaleźli żadnych, podobnie jak kolejne duże badania nad zachorowaniami na inne typy raka wśród miłośników kawy. Niekiedy wykrywano nawet coś wręcz przeciwnego. Podczas przeglądu 17 projektów badawczych, prowadzonych w latach 1990–2003, u osób regularnie pijących kawę (także bezkofeinową) i herbatę stwierdzono zmniejszenie

ryzyka raka okrężnicy o 24 proc. Czy trzeba nam więcej dowodów, aby podnieść do ust filiżankę z kawą? W ostatnich latach badania wykazały również, że kawa do pewnego stopnia chroni przed innymi chorobami, w tym chorobą Parkinsona, cukrzycą typu 2 (choć aby znacząco obniżyć ryzyko cukrzycy, musielibyśmy jej pić co najmniej sześć filiżanek dziennie). Niektórzy obawiają się, że zbyt duże spożycie kofeiny podniesie im ciśnienie. Jednakże, choć kofeina rzeczywiście może podnieść ciśnienie, badania przeprowadzone na grupie ponad 155 tys. kobiet wykazały, że wyodrębnione spośród nich miłośniczki kawy nie były zagrożone nadciśnieniem.

MIT Aby chronić serce, trzeba pić czerwone wino. Ale czy do woli?

Chodzi o tzw. francuski paradoks – Francuzi, zarówno kobiety, jak i mężczyźni, znacznie rzadziej dostają ataku serca niż na przykład Amerykanie, i to pomimo pewnych niezbyt zdrowych nawyków. (Palą więcej papierosów, poza tym to przecież właśnie oni wynaleźli frytki). Niektórzy naukowcy uznali, że tak zdrowe serce można przynajmniej częściowo przypisać zamiłowaniu Francuzów do wina, zwłaszcza czerwonego. Wydaje się to logiczne, gdyż czerwone wino jest bogate w fitozwiązek o nazwie resweratrol, który działa jak przeciwutleniacz i zmniejsza stan zapalny. (Co więcej, ostatnie badania dostarczyły intrygujących dowodów, że być może resweratrol spowalnia starzenie). Jak się jednak okazało, tym składnikiem czerwonego wina – a także wina białego i piwa – który odpowiada głównie za korzystne działanie na serce, jest sam alkohol. Duże badania populacyjne sugerują, że większość osób umiarkowanie spożywających dowolny alkohol odnosi jakieś korzyści zdrowotne. Badacze Harvard School of Public Health zanalizowali sposób picia alkoholu u 38 tys. mężczyzn, których ponownie przebadano po 12 latach. Ci, którzy pili do dwóch drinków dziennie, byli o 37 proc. mniej zagrożeni atakiem serca niż ci, którzy pili rzadko lub wcale. Alkohol – niezależnie od tego, jak się go pije – podnosi stężenie we krwi cholesterolu

HDL („dobrego”) i przypuszczalnie zmniejsza ryzyko powstawania zakrzepów. Większość specjalistów jest zdania, że jeśli lubimy napoje alkoholowe, to jeden lub dwa drinki dziennie (kobiety jeden, mężczyźni dwa) może przynieść pewne korzyści zdrowotne i raczej nie szkodzi.

MIT Produkty odtłuszczone i o obniżonej zawartości tłuszczu są zawsze zdrowsze niż pełnotłuste

Jeśli chodzi o nabiał i niektóre inne produkty, np. mięso, można stosować prostą zasadę: im mniej tłuszczu, tym lepiej. Jednak przy innych produktach nie zawsze się to sprawdza. Weźmy sos do sałaty – zamiana sosu zawierającego olej na niskotłuszczowy lub odtłuszczony może mieć sens. Niestety, za zaoszczędzenie sobie ok. 100 kalorii (2 łyżki stołowe) musimy zapłacić w inny sposób. Dodany do sałat sos, zawierający zdrowe tłuszcze jednonienasycone, takie jak oliwa z oliwek czy bezerukowy olej rzepakowy,pomaga się chronić przed chorobami serca oraz innymi dolegliwościami. Co więcej, niedawne badania wykazały, że eliminując z pożywienia oleje, pozbawiamy się jeszcze ważniejszej ochrony, gdyż bez tłuszczów nasz układ pokarmowy nie jest w stanie wchłonąć wszystkich składników odżywczych z sałaty. Badacze z Uniwersytetu Iowa zademonstrowali to zjawisko na grupie wolontariuszy, których poproszono o zjedzenie trzech różnych sałatek. Skład mieszanki podstawowej był taki sam – sałata rzymska, liście szpinaku, tarta marchew oraz pomidorki koktajlowe. Sałatki różniły się tylko sosami – jedną polano włoskim sosem odtłuszczonym, drugą sosem o obniżonej zawartości tłuszczu, a trzecią zwykłym sosem z normalną zawartością oleju. Po zjedzeniu każdej sałatki wolontariuszom pobierano krew i mierzono poziom karotenoidów – ważnych przeciwutleniaczy, o których wiele powiedziano na poprzednich stronach książki. Okazało się, że po sałatce z sosem beztłuszczowym osoby badane przyswoiły tylko odrobinę karotenoidów (np. beta-karotenu i likopenu). Sos o obniżonej zawartości tłuszczu pomógł w przetworzeniu niewiele większej ilości tych substancji, a dopiero po zjedzeniu sałatki z sosem o normalnej zawartości oleju przyswajanie karotenoidów

osiągnęło właściwy poziom. Nie znaczy to oczywiście, że sałata musi pływać w tłuszczu, wystarczy 1–2 łyżek oliwy.

MIT Surowe owoce i warzywa są bardziej odżywcze niż gotowane czy pieczone

Koncepcja ta brzmi całkiem rozsądnie. Czyż nie lepiej jeść warzywa i owoce w naturalnym stanie? Niektórzy entuzjaści surowej żywności popadają w skrajności, odmawiając zjedzenia nawet ziarnka groszku, jeśli został uduszony, ugotowany na parze lub w ogóle poddany obróbce termicznej. Jednakże teoria, że wskutek gotowania jedzenie staje się mniej odżywcze, nie jest sprawdzona. Zwolennicy surowego jedzenia uważają, że ciepło niszczy enzymy ułatwiające trawienie. To prawda, lecz gotowanie zmiękcza też błonnik, dzięki czemu organizm łatwiej go przetwarza. (Wyobraźmy sobie żucie surowych szparagów! A co dopiero trawienie!). Jeśli naszym celem jest lepsze zdrowie, odżywianie się głównie surowymi owocami i warzywami może odnieść odwrotny skutek. Niemieccy naukowcy przebadali 201 kobiet i mężczyzn, którzy jedli głównie surowe warzywa i owoce. Okazało się, że wprawdzie ogólny poziom cholesterolu i trójglicerydów się u nich obniżył, lecz spadł również poziom „dobrego” cholesterolu HDL oraz wzrósł poziom homocysteiny (aminokwasu zwiększającego ryzyko ataku serca i udaru mózgu). Naukowcy odkryli niedawno, że gotowanie niektórych owoców i warzyw podnosi w nich poziom ważnych składników. Na przykład keczup zawiera 5–6 razy więcej przeciwutleniacza likopenu niż surowe pomidory. Wysoka temperatura rzeczywiście pozbawia świeże produkty niektórych składników, zwłaszcza witamin, które rozpuszczają się w wodzie. Dlatego gotowanie warzyw i owoców obniża w nich przede wszystkim zawartość witaminy B6, witaminy C i folianów. Jednakże w niektórych warzywach, np. kukurydzy cukrowej czy marchwi, wysoka temperatura podnosi poziom przeciwutleniaczy. Wniosek końcowy jest taki: jeśli lubimy surowe rośliny, jedzmy na zdrowie, ale nie należy wyrzucać naczyń do gotowania na parze ani patelni do szybkiego smażenia.

MIT Mrożone i konserwowe owoce i warzywa są mniej odżywcze niż świeże

Świeże owoce i warzywa – w momencie zerwania – są bardziej odżywcze od mrożonek i produktów z puszki. Jednakże produkty, które zwykle znajduje się na półkach w dziale warzyw i owoców, często mają za sobą długą podróż, trwającą niekiedy całe dni, a nawet tygodnie od momentu zerwania. W tym okresie w świeżych owocach i warzywach niektóre z enzymów powodują utratę składników odżywczych. Natomiast producenci mrożonek szybko zamrażają świeżo zerwane rośliny, które dzięki temu zachowują większość witamin i innych składników. – Zamrażając niektóre owoce i warzywa, tak naprawdę zachowujemy wysoką zawartość składników odżywczych – stwierdza Douglas Archer, profesor nauk o żywieniu z Uniwersytetu Florydzkiego. W 1992 r. badania przeprowadzone na Uniwersytecie Illinois wykazały na przykład, że mrożona fasola zachowuje dwa razy więcej witaminy C niż świeża, kupiona w sklepie spożywczym. Także konserwowanie owoców i warzyw, przeciwnie do obiegowych poglądów – nie pozbawia ich znacznych ilości składników odżywczych. Obróbka cieplna zmniejsza wprawdzie zawartość niektórych witamin, jednak pewne produkty konserwowe – takie jak szpinak czy dynia – w rzeczywistości mają więcej witaminy A niż świeże. A jak to się ma do smaku? Nikt nie pomyli mrożonej truskawki ze świeżą, lecz technika mrożenia w ostatnich latach bardzo się poprawiła. – Mrożone warzywa zawsze miały gorszy smak i konsystencję niż świeże – mówi dr Archer. – Jednak obecnie są całkiem dobre i używają ich nawet profesjonalni kucharze.

MIT Orzechy są za bardzo tuczące – należy jeść je sporadycznie

I pozbawić się pożywnej i smacznej przekąski? To prawda, orzechy zawierają mnóstwo tłuszczu, ale w większości jest on doskonałej jakości. Na przykład prażone na sucho fistaszki mają trzy do czterech razy więcej zdrowych tłuszczów jednonienasyconych niż nasyconych. Niedawno przeprowadzone badania wykazały, że włączenie orzechów do diety może nawet pomóc schudnąć. Badacze uważają, że tłuszcz z orzechów daje uczucie sytości i jest szybko spalany przez organizm.

Brytyjscy naukowcy ustalili ponadto, że żywność wysokobiałkowa sprzyja zmniejszaniu łaknienia. Dzięki bogactwu zdrowych tłuszczów w orzechach, można raczyć się nimi bez poczucia winy i bez obawy, że podniosą nam cholesterol. Orzechy są ponadto doskonałym źródłem błonnika oraz mnóstwa składników odżywczych, takich jak witamina E, magnez, foliany i miedź. Nic dziwnego, że osoby, które włączyły orzechy do swojej diety, są takie zdrowe. Badania przeprowadzone przez naukowców z Uniwersytetu Harwarda na grupie ponad 80 tys. pielęgniarek wykazały, że u kobiet, które prawie codziennie zjadają niewielką porcję (ok. 30 g) orzechów, ryzyko ataku serca jest o 35 proc. niższe niż u tych, które nie jedzą ich wcale. Jeśli smakują nam kanapki z masłem orzechowym, jedzmy od jednej do pięciu tygodniowo (najlepiej na chlebie z ziarnami), a ryzyko cukrzycy typu 2 spadnie o 21 proc.

Fot. Adobe Stock