

Jesu li zelene rajčice otrovne? Gubi li vaš organizam previše tekućine ako pijete kavu? U koje doba dana je najbolje jesti? Poplava mitova o zdravoj prehrani zbunjuje mnoge među nama. Evo što o šest popularnih uvjerenja kažu njemački stručnjaci.

Članovi Njemačke udruge za prehranu (DGE) kažu da bi prema mnogim mitovima o prehrani trebalo imati zdravu dozu skepticizma te nastojati ustanoviti ima li u njima i zrnce istine.

Mit: Smeđi kruh je uvijek zdraviji od bijeloga

Među proizvodima od žitarica, poput kruha, rezanaca, riže i brašna najzdraviji su oni od punoga zrnja, kaže Silke Restemeyer iz DGE-a.

"Namirnice od cjelovitog zrnja jamče vam puno dulji osjećaj sitosti, a istodobno sadrže više hranjivih tvari od proizvoda od bijelog brašna".

No važno je istaknuti da nije baš svaka vrsta smeđeg kruha ili onog sa sjemenkama napravljena od cjelovitog zrnja. "Neke vrste kruha smeđu boju dobivaju zahvaljujući ekstraktu slada koji se u njega dodaje, a u nekim vrstama kruha od sjemenki ima samo sjemenki suncokreta.

Mit: Zelene rajčice su otrovne

Nezrele rajčice sadrže solanin. "Riječ je o otrovu koji biljku štiti od štetočina", objašnjava Harald Seitz iz DGE-a. Kada konzumiraju previše zelenih rajčica neke osobe mogu osjećati simptome poput blaže glavobolje ili boli u želucu. No odrasla osoba morala bi pojesti jako veliku količinu zelenih rajčica da bi joj se javili ozbiljni zdravstveni problemi.

Mit: Kava je diuretik pa njezino ispijanje utječe na gubitak previše tekućine

"Nije štetno uz šalicu kave popiti i čašu obične vode, ali nije neophodno potrebno", kaže Restemeyer. Kava, poput ostalih napitaka spada u dnevnu količinu tekućine koja je potrebna vašem organizmu.

Mit: Zamrznuto povrće može se čuvati 'zauvijek'

"Zamrzavanje namirnica odličan je način da se neke vrste hrane dugoročno očuvaju", kaže Restemeyer. Kad ih se čuva na minus 18 Celzijevih stupnjeva većina hranjivih tvari, okusa, ali i izgled, ostaju netaknuti.

No s vremenom dolazi do razgradnje namirnica, što znači da duboko smrznuta hrana u jednom trenutku više nema dobar okus. Savjet: "Na ambalaži upišite datum kada ste zamrznuli namirnice, sadržaj i količinu, pa ćete točno znati koliko je stara."

Mit: Jedete li kasno navečer udebljat ćete se

"Ako svakodnevno jedete hranu bogatu kalorijama dobit ćete na težini. Ako u organizam unosite premalo kalorija, gubit ćete na težini", jednostavno je pojasnila nutricionistkinja Monika Bischoff.

Za osobe koji spadaju u grupu ljudi s normalnom težinom irelevantno je u koje vrijeme jedu. "No ako osoba želi izgubiti na težini, bilo bi uputno da pokuša prestati jesti prije spavanja ili noću", kaže Bischoff te dodaje da je nekim osobama jednostavnije preskočiti obrok u večernjim satima nego tijekom dana.

Mit: Digestiv nakon jela pospješuje probavu

Lijepo je završiti obrok malom čašicom likera ili rakije, no to vašoj probavi neće pomoći, kaže Restemeyer. Alkohol, naime, potiče proizvodnju želučane kiseline, a ona stimulira nastanak enzima koji pomaže u probavi bjelančevina. Digestiv, odnosno alkohol loše utječe na prekomjernu osjetljivost želučanih živaca.

Digestivi ne pomažu u procesu probavljanja masne hrane, dodaje Restemeyer. Najčešće se alkohol u probavnom sustavu preradi puno brže od masti.

(H)

