
Η ανάγκη του κοινού για υγιεινά προϊόντα διατροφής εγείρει για ακόμα μια φορά το ζήτημα της ασφάλειας και της ουσιαστικής ή μη συμβολής τους στη βελτίωση της διατροφής. Πέντε ειδικοί καταθέτουν την άποψή τους, ώστε να σχηματίσετε και εσείς τη δική σας.

Μετάφραση: **Φωτεινή Γρανίτσα**, Απόδοση: **Ελένη Μανίκα**, Πηγή: **"Il panificatore italiano"**

Προϊόντα light

Πόσο υγιεινά είναι τελικά;



Τα τελευταία χρόνια γίνεται μεγάλος λόγος για τις υπερβολές στην διατροφή, την παιδική και γερωνική παχυσαρκία κ.λπ. ενώ συχνά αμφισβητείται

από ειδικούς ότι η κατανάλωση προϊόντων με light συστατικά είναι περισσότερο... υγιεινή από την κατανάλωση των αντίστοιχων παραδοσιακών προϊόντων. Έτσι λοιπόν, στην προσπάθεια να βρούμε ένα σημείο τομής ανάμεσα στις απαιτήσεις ενός υγιεινού τρόπου ζωής και τις ανάγκες της αγοράς ζητήσαμε να τοποθετηθούν επί του θέματος οι πλέον αρμόδιοι επιστήμονες (Δρ. Carlo Cannella, Καθηγητή Επιστήμης της Διατροφής στη Σχολή Ιατρικής και Χειρουργικής του Πανεπιστημίου «La Sapienza» της Ρώμης, Δρ. Maria Parpinel, πανεπιστημιακή ερευνήτρια και καθηγήτρια του Πανεπιστημίου του Ούντινε, Δρ. Gianni Galaverna, Αναπληρωτή καθηγητή Χημείας Τροφίμων και Πρόεδρο του Τμήματος Τεχνολογίας Τροφίμων και Daniele Dal Rio, πανεπιστημιακό ερευνητή και διδάσκοντα Διατροφής του Ανθρώπου στο Τμήμα Δημόσιας Υγείας του Πανεπιστημίου της Πάρμα. Ως εκπρόσωπο του κόσμου της αρτοποιίας, επιλέξαμε τον κ. Valerio Belvedere, έναν αρτοποιό από το Μιλάνο.

Ο ρόλος των λιπαρών στα τρόφιμα και ιδιαίτερα στα ζυμαρία

Ο Δρ. Gianni Galaverna, δίνοντας το γενικό πλαίσιο γύρω από το ρόλο των λιπών, αναφέρει χαρακτηριστικά: «Τα λίπη και τα έλαια παίζουν θεμελιώδη ρόλο στη διαμόρφωση των αρτοσκευασμάτων, επηρεάζοντας διάφορα χαρακτηριστικά, όπως την υφή, το άρωμα και τη γεύση. Συγκεκριμένα, έχουν την ικανότητα να δημιουργούν



χημικές και φυσικές αλληλεπιδράσεις με τα άλλα συστατικά του ζυμαριού (άμυλο, γλουτένη, νερό, αέρα), βελτιστοποιώντας τη διάγκωση των ζυμαριών. Επιπλέον, έχουν την ικανότητα συγκράτησης των αερίων στο πλέγμα γλουτένης και αυξανών την ευλαστικότητα κατά τη φάση του ζυμώματος και της επεξεργασίας, γεγονός

που στη συνέχεια λειτουργεί ανασταλτικά στο μπιανάτεμα. Επίσης, βελτιώνουν τα οργανοληπτικά χαρακτηριστικά, τόσο από την πλευρά της γεύσης όσο και του αρώματός γιατί δεσμεύουν αποτελεσματικά τις πτητικές ουσίες των προϊόντων». Ο καθηγητής Carlo Cannella προσθέτει στα παραπάνω ότι «τα λίπη χρειάζονται

ΓΛΥΚΑΝΤΙΚΕΣ ΥΛΕΣ



Οι γλυκαντικές ύλες είναι κυρίως δύο τύπων, αυτές που ορίζονται ως «έντονες», δηλαδή η ακεσουλφάμη-Κ, η ασαρτάμη, τα κυκλαμικά άλατα, η ζακάρην, η θαυμαίνην, η νεοεσπεριδίνην DC. Είναι τεχνητές και προσδίδουν μια έντονη γλυκιά γεύση ακόμα και σε πολύ μικρές ποσότητες, και στην πλειοψηφία τους, χωρίς να προσθέτουν θερμίδες. Η άλλη ομάδα είναι οι γλυκαντικές ύλες με χαμηλό θερμιδικό περιεχόμενο. Γλυκαντικές αλκοολές ή πολυδίες, όπως ο σορβιτόλη, η μαννιτόλη, η ισομαλτόλη, η μαλιτόλη, η λακτιτόλη και η ξυλιτόλη (μικρότερος αριθμός θερμίδων ανά γραμμάριο σε σχέση με την ίδια ποσότητα ζάχαρης). Παρά την ισχυρή γλυκαντική ικανότητά τους, υπενθυμίζεται ότι δεν προκαλούν τερηδόνα.



και για την ομογενοποίηση, τη λήθραση και την περιορισμό της αλληλεπίδρασης των σακχάρων και των πρωτεϊνών με το νερό, αφού είναι υδρόφροβα. Ας σκεφτούμε τι κάνουμε όταν ετοιμάζουμε ζύμη σφολιάτας μαζί με στρώση λίπους (φαλλοποίηση)».

Ο ρόλος των σακχάρων

Ο Δρ. Gianni Galaverna υπογραμμίζει ότι «τα σάκκαρα προσδίδουν γλυκιά γεύση στο προϊόν και άρα είναι απαραίτητα για να δώσουν συγκεκριμένα οργανοληπτικά χαρακτηριστικά. Στην περίπτωση των αρ-

Τα light προϊόντα μπορούν να είναι ένα χρήσιμο βοήθημα για τον έλεγχο της διατροφής: είτε για τον έλεγχο του βάρους ή για να αποφυγουμε την πρόσληψη θρεπτικών συστατικών, τα οποία θέλουμε να περιορίσουμε, όπως π.χ. τη κολληστερόλη.

τοσκευασμάτων, τα σάκκαρα επηρεάζουν καθαριστικά τόσο το άρωμα όσο και το χρώμα, παίζοντας πρωταγωνιστικό ρόλο στην αντίδραση Maillard και την καραμελοποίηση των σακχάρων που συμβαίνει κατά το ψήσιμο. Επιπλέον, αποτελούν μια πηγή ζυμωσίμων σακχάρων για τα προϊόντα που διογκώνονται βιολογικά (μαγιά νωπή) και συμβάλλουν στη ρύθμιση της υγρασίας και της διάρκειας ζωής στο ράφι (shelf-life).» Από την πλευρά του επαγγελματία αρτοποιού, ο κ. Valerio Belvedere δηλώνει πάνω στο θέμα των σακχάρων

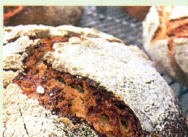
«ότι «ακρίβως για το λόγο αυτό, δεν διακινδυνεύω να αντικαταστήσω στις διάφορες παρασκευές. Επομένως, πρέπει να έχει πειραματιστεί κάποιος άλλος με τις αντιδράσεις των διαφόρων συστατικών, πριν τα εφαρμόσω στην παραγωγή μου. Αν υπήρχαν κάποιες προσεκτικά μελετημένες διαφορετικές μέθοδοι με λίπη και σάκκαρα με λιγότερες θερμίδες, θα τις δοκίμαζα σίγουρα. Αρκεί η χρήση ενολακτικών συστατικών να μην αποβαίνει εις βάρος της ποιότητας του προϊόντος».

Λύση τα light προϊόντα για την κακή διατροφή;

Οι καταναλωτές πρέπει να κατανοήσουν τι σημαίνει light προϊόν και τις διαβαθμίσεις τους. Μεταξύ των light προϊόντων, υπάρχουν αυτά που έχουν χαμηλό ενεργειακό περιεχόμενο και αυτά που είναι απαλλαγμένα από κάποιο συστατικό, π.χ. τρόφιμα χωρίς κολληστερόλη. Και στις δύο περιπτώσεις, μπορούν να είναι ένα χρήσιμο βοήθημα για τον έλεγχο της διατροφής. Στην πρώτη περίπτωση, για τον έλεγχο του βάρους, στην δεύτερη για να αποφύγουμε την πρόσληψη θρεπτικών συστατικών, τα οποία θέλουμε να ελέγξουμε (π.χ. την κολληστερόλη). Οστόσο, τα light προϊόντα δεν μπορούν να αντικαταστήσουν τους βασικούς κανόνες της ισορροπημένης διατροφής.

Πάνω στο τελευταίο, ο διατροφολόγος Μαρία Parpinel υπογραμμίζει ότι «το να βασιστούμε αποκλειστικά στα light προϊόντα μπορεί να αποδειχθεί αρνητικό γιατί εμποδίζουν την τροποποίηση των διατροφικών μας συνηθειών, με τη σωστή έννοια. Συχνά η άτακτη καταναλωση τροφίμων με υψηλή θερμική πυκνότητα, που συνήθως γίνεται λόγω έλλειψης χρόνου, είναι το πιο κοινό λάθος που οδηγεί στο περιττό βάρος και την παχυσαρκία».

Ο ΓΛΥΚΑΙΜΙΚΟΣ ΔΕΙΚΤΗΣ ΤΟΥ ΨΩΜΙΟΥ



Ο γλυκαιμικός δείκτης (Γ.Δ.) ενός τροφίμου είναι η ικανότητα των υδατανθράκων που περιέχονται σε αυτό να αυξάνουν το επίπεδο της γλυκόζης στο αίμα (γλυκαιμία). Οι υδατανθρακες με υψηλό Γ.Δ. αυξάνουν την γλυκαιμία σε πιο υψηλά επίπεδα σε σχέση με τους υδατανθρακες με χαμηλό Γ.Δ. Οι αυξημένες γλυκαιμικές αντιδράσεις, που αντιστοιχούν σε υψηλούς Γ.Δ., συνδέονται με ασθένειες, όπως ο διαβήτης, η παχυσαρκία και οι καρδιοπάθειες. Το ψωμί διαθέτει υψηλό Γ.Δ. (70) αλλά η παρουσία ορισμένων συστατικών (ολόκληρου σπόρου, πρωτεϊνές σόγιας, διαλυτές φυτικές ίνες) μπορούν να μειώσουν τον Γ.Δ. σε τιμές που θεωρούνται ως μέσες (Γ.Δ. >56 και <69). Επομένως, η παραγωγή ψωμιών με μειωμένο Γ.Δ. θα μπορούσε να είναι μία ουσιαστική στρατηγική.