

Οι 10 πιο υγιεινές εθνικές κουζίνες



Σύμφωνα με μια έρευνα που πραγματοποιήθηκε από Αμερικανούς διαιτολόγους που ασχολούνται με την προαγωγή της υγείας (Health Promotion), βαθμολογήθηκαν οι 10 πιο υγιεινές κουζίνες. Φυσικά πρώτη βγήκε η Ελληνική κουζίνα!

1. Ελληνική κουζίνα

Υπάρχει ένας καλός λόγος που οι περισσότεροι ειδικοί προτιμούν τη μεσογειακή διατροφή: Παραδοσιακά ελληνικά τρόφιμα όπως τα σκούρα φυλλώδη λαχανικά, φρέσκα φρούτα, φασόλια που είναι πλούσια σε φυτικές ίνες, φακές, δημητριακά, ελαιόλαδο, και τα ω3- λιπαρά οξέα που βρίσκονται σε πολλά ψάρια ενισχύουν το ανοσοποιητικό σύστημα, μειώνουν την εμφάνιση καρκίνου, τον κίνδυνο για καρδιακές νόσους, την εμφάνιση διαβήτη και άλλες παθήσεις που σχετίζονται και με την διατροφή.

Στην πραγματικότητα, η παραδοσιακή μεσογειακή διατροφή σχετίζεται με 25% μείωση του κινδύνου θανάτου από καρδιακές παθήσεις και κάποιων μορφών καρκίνου, σύμφωνα με έρευνα του Πανεπιστημίου Harvard. Επίσης η απώλεια βάρους είναι μεγαλύτερη και οι άνθρωποι αισθάνονται περισσότερο ικανοποιημένοι για αυτό το είδος της διατροφής, η οποία είναι πιο πλούσια σε «υγιεινά» λιπαρά, από οποιαδήποτε άλλη «παραδοσιακή» διατροφή χαμηλή σε λιπαρά.

Η Miller, αναπληρώτρια καθηγήτρια από το Πανεπιστήμιο της California στο San Francisco, δήλωσε: «οι μικρές ποσότητες κρέατος, τα φρέσκα θαλασσινά, οι σύνθετοι υδατάνθρακες (φασόλια, μελιτζάνες, ή ολικής αλέσεως ψωμιά - σιτηρά), οι ελιές και οι ξηροί καρποί πχ: τα καρύδια, είναι οι βασικοί κανόνες τις υγιεινής Ελληνικής κουζίνας, και για αυτό βρίσκεται στην κορυφή της λίστας.

2. Καλιφόρνια Fresh

Η Καλιφόρνια Fresh βασίζεται στην απόλαυση κάθε εποχής με τοπικά φαγητά εύκολα στην προετοιμασία. Αυτός είναι ένα υγιεινός τρόπος διατροφής που μπορεί να υιοθετήσει ο καθένας ανεξάρτητα από το που ζει. Η συγκεκριμένη κουζίνα, χρησιμοποιεί τρόφιμα που καλλιεργούνται σε τοπικό επίπεδο, και είναι ανάλογα με την εποχή τους και πλούσια σε θρεπτικά συστατικά.

3. Βιετνάμέζικη κουζίνα

Φρέσκα βότανα και καρυκεύματα, πολλά λαχανικά και θαλασσινά, καθώς και τεχνικές μαγειρέματος που χρησιμοποιούν νερό ή ζωμό, αντί των ελαίων - αυτά είναι μερικά από τα εξαιρετικά χαρακτηριστικά του Βιετνάμέζικου τρόπου μαγειρέματος.

Αυτή η κουζίνα, προετοιμάζεται με τον παραδοσιακό τρόπο, βασίζεται λιγότερο στο τηγάνισμα και στις βαριές σάλτσες και περισσότερο στα βότανα. Οι παραδοσιακές βιετνάμέζικες αρωματικές ουσίες (μέντα, βασιλικός Ταϊλάνδης, γλυκάνισος, κόκκινο τσίλι και κολιάνδρο), εδώ και πολύ καιρό χρησιμοποιούνται και ως εναλλακτικές θεραπείες για κάποιες ασθένειες. Πχ: το κολιάνδρο και ο γλυκάνισος έχουν δράση στην ενίσχυση της πέψης. Ένα από τα πιο υγιή και πιο εύγευστα βιετνάμέζικα πιάτα είναι το Pho, μια αρωματική σούπα με βάση το noodle γεμάτη αντιοξειδωτικά.

4. Ιαπωνική κουζίνα

Η παραδοσιακή Ιαπωνική κουζίνα είναι πάρα πολύ υγιεινή. Η αναπληρώτρια καθηγήτρια Miller, εξηγεί ότι: "Δεν είναι μόνο μια διατροφή πλούσια σε φρούτα και λαχανικά που καταπολεμούν τον καρκίνο, αλλά σημαντικό ρόλο παίζει και η προετοιμασία του φαγητού που γίνεται με ένα πιο υγιεινό τρόπο, όπως στον ατμό ή με ένα πολύ «γρήγορο ανακάτεμα» το stir-fry.

Επίσης προσπαθούν να εφαρμόσουν το "Hara Hachi Bu" που σημαίνει: "φάτε έως ότου είστε κατά 80% πλήρεις". Αυτοί οι απλοί κανόνες διατροφής μπορούν να εξηγήσουν γιατί οι άνθρωποι στην Ιαπωνία έχουν πολύ λιγότερες πιθανότητες να παρουσιάσουν καρκίνο του μαστού ή του παχέος εντέρου.

5. Ινδική κουζίνα

Λέγοντας "ινδική - κουζίνα", ίσως να σκέφτεστε αρωματικά καρυκεύματα, όπως πιπερόριζα, κόκκινο τσίλι, και το masala garam (ένα μείγμα από κύμινο, κάρδαμο, μαύρο πιπέρι, κανέλα, κολιάνδρο, και άλλα μπαχαρικά). Τα παραπάνω μπορούν πράγματι να προάγουν την υγεία. Η κουρκούμη και το τζίντζερ βοηθάει στην καταπολέμηση της νόσου του Alzheimer, σύμφωνα με πρόσφατες μελέτες. Οι ερευνητές επισημαίνουν το γεγονός ότι τα ποσοστά της νόσου του Alzheimer στην Ινδία είναι τέσσερις φορές μικρότερα από ό,τι στην Αμερική ή στην Ευρώπη, ίσως επειδή οι άνθρωποι εκεί τρώνε κάρυ καθημερινά.

Η κουρκούμη, το κύριο συστατικό του κάρυ, μπορεί να έχει αντιφλεγμονώδεις και θεραπευτικές ιδιότητες. Τα οφέλη της εξετάζονται αυτή τη στιγμή στο Πανεπιστήμιο της Καλιφόρνιας στο Λος Άντζελες.

6. Ιταλική κουζίνα

Αυτό που κάνει πραγματικά να ξεχωρίζει την ιταλική κουζίνα είναι τα πολύ καλά συστατικά της: τομάτα, ελαιόλαδο, σκόρδο, ρίγανη, μαϊντανός και βασιλικός.

Μελέτες έχουν δείξει ότι το λυκοπένιο στις ντομάτες μπορεί να βοηθήσει στην προστασία των γυναικών από καρκίνο του μαστού. Ένας από τους καλύτερους τρόπους για να προσλάβετε το λυκοπένιο είναι τα μαγειρεμένα προϊόντα τομάτας: μισό φλιτζάνι σάλτσα ντομάτας έχει περισσότερα από 20 χιλιοστόγραμμα. Επιπλέον, το σκόρδο και τα παραδοσιακά ιταλικά βότανα παρέχουν βιταμίνες Α και C. Το ελαιόλαδο βοηθά στη μείωση της χοληστερόλης και την καταπολέμηση των ασθενειών που σχετίζονται με την καρδιά.

7. Ισπανική κουζίνα

Οι κριτικοί χειροκροτούν την ισπανική παράδοση του φαγητού τάπας (μικρά πιάτα για το φαγητό). Οι Ισπανοί τρώνε τόνους από φρέσκα θαλασσινά, λαχανικά και ελαιόλαδο - όλα εξαιρετικές επιλογές, όταν πρόκειται για τον έλεγχο του βάρους σας. Η λίστα των πολύ υγιεινών πιάτων που θα παραγγείλετε: gazpacho (πλούσιο σε λυκοπένιο και αντιοξειδωτικά) και παέλια (πλούσια σε φρέσκα θαλασσινά, ρύζι και λαχανικά). Προσοχή: Αποφύγετε τα λιπαρά λουκάνικα και τα τηγανητά, τα οποία μπορεί να τα συναντήσετε σε τάπας μενού.

8. Μεξικάνικη κουζίνα

Ξεχάστε αυτές τις υψηλής περιεκτικότητας, σε λιπαρά και θερμίδες, επιλογές που συναντάτε σε πολλά δημοφιλή εστιατόρια του Μεξικού. Η αυθεντική μεξικάνικη κουζίνα μπορεί να ωφελεί, στην υγεία της καρδιάς αλλά και στο αδυνάτισμα. Από μια μελέτη στο Πανεπιστήμιο της Γιούτα βρέθηκε ότι στην πραγματικότητα, μια μεξικάνικη διατροφή από φασόλια, σούπες, και σάλτσες βασισμένες σε τομάτα, βοήθησε στη μείωση του καρκίνου του μαστού σε γυναίκες. Η μεξικάνικη κουζίνα δίνει έμφαση στα τρόφιμα που αφομοιώνονται αργά από τον οργανισμό, όπως τα φασόλια και το καλαμπόκι.

9. Κουζίνα της Νότιας Αμερικής

Με 12 χώρες, εντός των συνόρων της, η Νότια Αμερική έχει πολύ διαφορετικές γαστρονομικές συνήθειες. Η παραδοσιακή διατροφή της ηπείρου περιλαμβάνει κατανάλωση φρούτων και λαχανικών (συμπεριλαμβανομένων των οσπρίων) μαζί με δημητριακά. Στην πραγματικότητα, ένα τυπικό γεύμα της Νότιας Αμερικής που αποτελείται από ρύζι και φασόλια δημιουργεί ένα τέλειο γεύμα πλούσιο σε πρωτεΐνη. Ενώ ορισμένα μέρη της Νότιας Αμερικής είναι διάσημα για την τεράστια μπριζόλα τους, μια πιο υγιεινή επιλογή είναι το ceviche. Αυτό το μίγμα φρέσκων θαλασσινών παρέχει μια ποικιλία υγιεινών συστατικών και μπαχαρικών, όπως το κόλιαντρο, τα καυτερά πιπέρια τη τομάτα και το κρεμμύδι.

Προσοχή: Τα Βραζιλιάνικα ή τα Αργεντίνικα εστιατόρια έχουν συχνά τηγανητά τρόφιμα όπως τηγανιτές γλυκοπατάτες, τηγανιτό λουκάνικο, και τηγανιτή μπανάνα. Αν προσπαθείτε να χάσετε κιλά, αποστασιοποιηθεί ή μοιράστε την παραγγελία σας στο τραπέζι.

10. Ταϊλάνδεζικη κουζίνα

Μπορεί μια σούπα να προλαμβάνει τον καρκίνο; Εάν είναι η αγαπημένη της Ταϊλάνδης που ονομάζεται Tom Yung Gung, η απάντηση μπορεί να είναι ναι. Φτιαγμένη με γαρίδες, κόλιανδρο, λεμονόχορτο, πιπερόριζα, και άλλα βότανα και καρυκεύματα που χρησιμοποιούνται στην ταϊλανδέζικη κουζίνα, η σούπα διαπιστώθηκε ότι διαθέτει ιδιότητες 100 φορές πιο αποτελεσματικές από άλλα αντιοξειδωτικά στην καταστολή της ανάπτυξης καρκινικών όγκων.

Ερευνητές στο Πανεπιστήμιο Kasetsart της Ταϊλάνδης και το Japan's Kyoto αλλά και το Πανεπιστήμιο Kinki άρχισαν να ενδιαφέρονται για την επίδραση της σούπας στο ανοσοποιητικό σύστημα μετά από την παρατήρηση ότι η συχνότητα εμφάνισης καρκίνου του πεπτικού σωλήνα και άλλων μορφών καρκίνου ήταν χαμηλότερη στην Ταϊλάνδη από ό, τι σε άλλες χώρες.

Πολλά Ταϊλανδέζικα μπαχαρικά παρουσιάζουν μεγάλα οφέλη. Η πιπερόριζα ενισχύει την πέψη, ο κουρκουμάς είναι αντιφλεγμονώδης, και το λεμονόχορτο χρησιμοποιείται από καιρό στην ασιατική ιατρική για να βοηθήσει στην αντιμετώπιση του κρυολογήματος και στα κοιλιακά προβλήματα. Προσοχή: Όταν τρώτε έξω, αποφύγετε σούπες με γάλα καρύδας επειδή είναι πλούσια σε κορεσμένο λίπος και θερμίδες.

Πηγή: www.mednutrition.gr