

Έξυπνες επιλογές να αλείψεις στο ψωμί;

Πολλοί με ρωτάνε τι είναι καλύτερο και πιο υγιεινό για να φάνε με το ψωμί για πρωινό. Βούτυρο ή μαργαρίνη; Η απάντησή μου είναι μία ερώτηση: «Μόνο αυτές οι 2 είναι οι επιλογές σου;». Λένε πως όταν έχεις μόνο μία επιλογή, δεν έχεις επιλογή και όταν έχεις μόνο δύο επιλογές είσαι παγιδευμένος. Μόνο με τρεις ή περισσότερες επιλογές έχεις πραγματική ελευθερία. Συνεπώς, πριν αποφασίσεις τι θα αλείψεις στο ψωμί σου καλό είναι να «βάλεις στο τραπέζι» όλες τις πραγματικές σου επιλογές.



Αν δυσκολεύεσαι να αποφασίσεις και δε θες να φας ούτε βούτυρο ούτε μαργαρίνη, δε χρειάζεται να μείνεις νηστικός. Το να μη φας πρωινό είναι χειρότερο. Δεν θα έχεις ενέργεια και είναι βέβαιο πως λίγο αργότερα θα ικανοποιήσεις την λιγούρα σου με κάποιο ανθυγιεινό σνακ που θα περιέχει πολλή ζάχαρη και «κακά» λιπαρά. Για να μην συμβεί αυτό χρειάζεται να αρχίσεις την μέρα σου με ένα καλό πρωινό και αν θες να αλείψεις κάτι στο ψωμί, είναι καλό να αξιολογήσεις όλες σου τις επιλογές:

Βούτυρο

Το βούτυρο είναι μία αληθινή τροφή που χρησιμοποιείται από τον άνθρωπο εδώ και αιώνες.

Κατηγορείται εκτεταμένα λόγω των κορεσμένων, ζωικών λιπαρών που περιέχει επειδή είναι επιστημονικά αποδεδειγμένο ότι σχετίζονται με πολλά προβλήματα υγείας, όπως η αυξημένη χοληστερόλη, οι καρδιακές παθήσεις και πολλές μορφές καρκίνου.

Υπάρχουν όμως λαοί όπως οι Γάλλοι για τους οποίους το βούτυρο αποτελεί βασικό κομμάτι της διατροφής χωρίς να παρουσιάζουν τα υψηλά φαινόμενα παχυσαρκίας και τα παραπάνω προβλήματα υγείας. Το πρόβλημα είναι στην υπερκατανάλωση που σε συνδυασμό με συνολικά κακές διατροφικές συνήθειες, καθιστική ζωή και έλλειψη διατροφικής παιδείας οδηγούν στα αμέτρητα προβλήματα που αντιμετωπίζουμε.

Ένα πρόβλημα με το βούτυρο είναι ότι έχει πολύ μεγάλες συγκεντρώσεις παθογόνων ουσιών όπως υπολείμματα φυτοφαρμάκων που προέρχονται από την τροφική αλυσίδα. Όλα τα χημικά στις ζωοτροφές και τα αντιβιοτικά που δίνονται στα ζώα φιλτράρονται και μεταφέρονται στο γάλα και ιδιαίτερα στο βούτυρο που παίρνουμε από αυτό. Συνεπώς αν είναι να φάμε βούτυρο καλύτερα να επιλέξουμε το πιο καθαρό, αγνό και βιολογικό που μπορούμε να βρούμε, ας φάμε λίγο και καλό.

Αν τα υπόλοιπα λιπαρά που τρώμε είναι «καλά» και προέρχονται από ελιές, ελαιόλαδο, ψάρια και ξηρούς καρπούς, τότε ένα κουταλάκι βούτυρο καλής ποιότητας με το πρωινό όχι μόνο δε θα μας βλάψει αλλά θα μας δώσει και κάποια χρήσιμα θρεπτικά συστατικά.

Μαργαρίνη

Η μαργαρίνη περιέχει φυτικά λιπαρά που θεωρούνται πιο υγιεινά από τα ζωικά αλλά η παρέμβαση του ανθρώπου σε αυτά έχει κατά το παρελθόν αποδειχθεί καταστροφική για την υγεία μας. Η τεχνολογία κατάφερε να μας δώσει μαργαρίνη δίχως trans λιπαρά αλλά νιώθω πως είναι πολύ νωρίς για να ξέρουμε αν η νέα τεχνολογία στερεοποιημένων φυτικών λιπαρών έχει καθόλου αρνητικές επιπτώσεις.

Η μαργαρίνη περιέχει ουσίες που αποδεδειγμένα μειώνουν την κακή χοληστερίνη αλλά μπορούμε να βρούμε αυτές τις ουσίες και αλλού, σε ποιο φυσικές τροφές όπως το ελαιόλαδο και οι ξηροί καρποί. Αυτές οι τροφές είναι πιο οικολογικές, πιο οικονομικές και πιο αληθινές. Εκτός των άλλων αυτές οι τροφές είναι ελληνικές και επιλέγοντας τις ενισχύουμε την οικονομία της χώρας.

Είμαι λίγο σκεπτικιστής με προϊόντα που αυτοδιαφημίζονται ως υγιεινά και δυσκολεύομαι να αγοράσω κάτι που δεν πολύ καταλαβαίνω. Σκοπός μου δεν είναι να πω αν είναι καλό ή κακό να τρώμε μαργαρίνη αλλά να σε κάνω να σκεφτείς, να ψαχτείς και να αναλογιστείς όλες τις διαφορετικές σου επιλογές. Αν σου αρέσει η μαργαρίνη τόσο πολύ που την προτιμάς γευστικά από τις άλλες εναλλακτικές, είναι καλό να επιλέξεις όσο πιο καλή μπορείς και να την καταναλώσεις με μέτρο.

Ταχίνι

Το ταχίνι είναι πολτοποιημένο σουσάμι και θεωρείται μία πολύ θρεπτική τροφή. Είναι πολύ δυναμωτικό και περιέχει καλά λιπαρά και φυτικές πρωτεΐνες μαζί με μία πλειάδα θρεπτικών συστατικών, όπως ασβέστιο και αντιοξειδωτική βιταμίνη Ε. Συνδυάζεται υπέροχα με μέλι αλλά προσωπικά μου αρέσει να το συνδυάζω σε τυλιγμένη αραβική πίτα με λεπτοκομμένα κομμάτια μπανάνας.



Φυστικοβούτυρο

Οι ξηροί καρποί περιέχουν πολλά ευεργετικά λιπαρά που δυναμώνουν τον οργανισμό και κάνουν καλό στον εγκέφαλο. Εκτός από έτοιμο φυστικοβούτυρο εμπορίου μπορείς να φτιάξεις και το δικό σου από αράπικα φιστίκια. Μπορείς επίσης να πειραματιστείς με κάσιους, φιστίκια Αιγίνης ή ότι άλλο ξηρό καρπό επιθυμείς. Τα καρύδια, οι κολοκυθόσποροι και οι κουκουναρόσποροι δημιουργούν πλούσιες κρέμες, αρκεί να τα μουλιάσεις και να τα χτυπήσεις στο μούλτι με λίγο μηλοχυμό, τσάι ή νερό. Πρόσθεσε αν θες και λίγο μέλι ή μερικά κομμάτια μπανάνας και η κρέμα σου θα γίνει αξεπέραστη!

Γιαούρτι

Μία κουταλιά σκέτο αληθινό στραγγιστό γιαούρτι με χαμηλά λιπαρά είναι μία ιδανική λύση για να αλείψεις στο ψωμί. Εκτός από τις πρωτεΐνες και το ασβέστιο, το γιαούρτι προσφέρει και καλά βακτήρια που δρουν ευεργετικά στο χωνευτικό σου σύστημα και ενδυναμώνουν την άμυνα του οργανισμού. Το γιαούρτι που θα αλείψεις δεν χρειάζεται να είναι σκέτο. Μπορείς προτού το αλείψεις, να το ανακατέψεις σε ένα μπολ με τριμμένο μήλο, κανέλα, καρύδια, σταφίδες και λίγο μέλι.



Αβοκάντο

Το αβοκάντο είναι ένα πράσινο φρούτο σε σχήμα αχλαδιού που καταναλώνεται ως λαχανικό. Έχει πολλά λιπαρά αλλά τα λιπαρά του είναι υπερευεργετικά μονοακόρεστα που ρίχνουν την χοληστερόλη και βοηθάνε στη καύση του σωματικού λίπους. Ένα ώριμο αβοκάντο έχει πλούσια κρεμμώδη σάρκα που μπορεί να αποτελέσει ιδανική βάση για σάλτσα ή να αλειφθεί όπως είναι στο ψωμί. Πρόκειται για ένα άκρως υγιεινό «φυτικό βούτυρο» που συνδυάζεται ιδανικά με μία φέτα ώριμης ντομάτας και φύλλα βασιλικού πάνω σε πολύσπορο ψωμί.



Πάστα ελιάς

Παραδοσιακά στην Ελλάδα, όλα τα λιπαρά που τρώγαμε προέρχονταν από το ελαιόλαδο. Αυτός είναι και ο λόγος που οι Έλληνες και κυρίως οι Κρητικοί είχαν εξαιρετική υγεία που έχει αποτελέσει αντικείμενο αμέτρητων ερευνών. Ότι και αν πούμε για τις ευεργετικές ιδιότητες της ελιάς είναι λίγο. Αν και η πάστα ελιάς αποτελεί εξαιρετική επιλογή, προσωπικά προτιμώ να ρίξω στο ψωμί μερικές σταγόνες εξαιρετικό παρθένο ελαιόλαδο και στη συνέχεια να το πασπαλίσω με λίγο ρίγανη. Η παραδοσιακή ελληνική διατροφή έχει την δύναμη να μας κάνει να ξεχάσουμε όλες τις άλλες εναλλακτικές επιλογές.

Φρούτα

Αν δεν θες να βάλεις καθόλου λιπαρά πάνω στο ψωμί, μπορείς να αλείψεις κάποιο πολύ ώριμο φρούτο που θα πιέσεις με το μαχαίρι για να γίνει κρέμα. Οι επιλογές σου είναι διαφορετικές ανάλογα με την εποχή. Τα πολύ ώριμα βερίκοκα αποτελούν μία ιδανική φρουτομαρμελάδα, καθώς επίσης οι ώριμες μπανάνες που έχουν μαυρίσει εξωτερικά και τα σύκα που έχουν μαλακώσει αρκετά.

Με τόσες πολλές επιλογές μπορείς κάθε μέρα της εβδομάδας να αλείφεις κάτι διαφορετικό στο ψωμί. Έτσι η διατροφή σου θα έχει ποικιλία, δε θα βαριέσαι ποτέ και θα ανακαλύψεις τι σου ταιριάζει καλύτερα.

Πάντως, **αξίζει να θυμάσαι** ότι το τι αλείφουμε στο ψωμί του πρωινού αντιστοιχεί αναλογικά κατά μέσο όρο στο 8% της ημερήσιας πρόληψης λιπαρών. Αυτό το νούμερο είναι τόσο μικρό που αν

τα υπόλοιπα 92% είναι καλά «λιπαρά» μας δίνεται η ελευθερία να απλώσουμε στο ψωμί αυτό που πραγματικά τραβάει η ψυχή μας. Εξίσου ή και ακόμα πιο σημαντικό είναι να επιλέγουμε ψωμί αληθινό, ολικής άλεσης ή πολύσπορο, με προζύμι και χωρίς τεχνητά πρόσθετα ή χημικές ουσίες.

Σημασία έχει να αντιληφθούμε την διαφορά μεταξύ καλών και κακών λιπαρών και να κάνουμε έξυπνες επιλογές όχι μόνο για το τι θα αλείψουμε στο ψωμί αλλά για το τι λιπαρά τρώμε καθ' όλη την διάρκεια της μέρας.

Αν υιοθετήσουμε ένα υγιεινό τρόπο διατροφής με καθημερινή σωματική δραστηριότητα, το τι απλώνουμε στο ψωμί θα έχει λίγη σημασία και πιθανότατα, οι επιλογή μας θα είναι αυτή που μας βοηθάει να ζούμε καλύτερα με περισσότερη ζωντάνια και υγεία.

Αν πάντως τελικά επιλέξεις να μην φας ψωμί για πρωινό, υπάρχουν αμέτρητες ακόμα επιλογές που δε θα σε αφήσουν νηστικό. Στο [βιβλίο Μουσικομαγειρέματα](#) θα βρεις εξαιρετικές ιδέες για πρωινό. [Δες το εδώ.](#)