

Co warto wiedzieć na temat tzw. "superżywności"

Kategoria: Styl życia

Opublikowano: piątek, 24, wrzesień 2021 11:58

Joanna Gryboś-Chechelska

Odslony: 904

Konsumenci coraz częściej stykają się w przestrzeni medialnej oraz przy sklepowych półkach z produktami spożywczymi promowanymi jako „superfood”. Co to właściwie oznacza? I które produkty rzeczywiście zasługują na to miano?

Na naszym rynku jest ich już bez liku i często mają dość egzotyczne nazwy. Spirulina, quinoa, chia, acai, goji, matcha, chlorella, kombucha, baobab... To tylko pierwsze z brzegu przykłady produktów spożywczych, które promowane są jako „superfood”, czyli „superżywność”.

I choć określenie to nie ma żadnej oficjalnej - naukowej czy też prawnej - definicji, to jednak przyjęło się już ono w powszechnym użyciu na tyle, że coraz częściej posługują się nim także profesjonaliści ds. żywienia i zdrowia.

Jakie są zatem konkretne kryteria, które decydują o zaliczeniu jakiegoś produktu do tej kategorii?

- Ogólnie rzecz biorąc, status superżywności przypisuje się produktom, które zawierają dużą ilość pożądanых składników odżywczych, mają związek z zapobieganiem chorobom, czy też uznawane są za takie, które jednocześnie oferują wiele różnych korzyści zdrowotnych, wykraczających poza ich wartość odżywczą – wskazują eksperci Uniwersytetu Harvarda, a konkretnie Harvard T.H.Chan School of Public Health, na swojej stronie internetowej poświęconej żywieniu.

Choć specjaliści z najsłynniejszego amerykańskiego uniwersytetu podejmują i doceniają temat superfood, to jednak mają też wobec tej kategorii różne krytyczne uwagi. Z jednej strony np. wskazują, że termin ten jest już od wielu lat mocno nadużywany, zwłaszcza przez specjalistów ds. marketingu z branży spożywczej, dlatego, że po prostu świetnie „nakręca” sprzedaż produktów promowanych w ten właśnie sposób. Po drugie, eksperci Harvarda uczulają konsumentów, aby nie przeceniali walorów zdrowotnych konkretnych produktów promowanych jako superfood. Dlaczego?

- Minusem związanym ze stosowaniem tego określenia jest to, że ludzie mogą nadmiernie skupiać swoją uwagę na jakichś kilku wybranych produktach spożywczych, tracąc z oczu inne, równie pożywne alternatywy, które nie są w ten sposób reklamowane. Tymczasem różnorodność produktów obecnych w naszej diecie jest niezwykle ważna, nie tylko dlatego, że umożliwia czerpanie z pożywienia szerokiej gamy niezbędnych witamin i składników mineralnych, lecz także dlatego, że pozwala zapobiec spożywaniu zbyt dużej (lub zbyt małej) ilości danego składnika odżywczego – zaznaczają eksperci Uniwersytetu Harvarda.

Zatem, jedzenie produktów z kategorii superfood może być korzystne dla zdrowia, ale pod warunkiem, że stanowią one tylko jeden z wielu elementów składających się na zdrową, urozmaiconą, zbilansowaną dietę.

Według ekspertów bardziej niż na jedzeniu konkretnych, modnych i mocno reklamowanych produktów typu superfood, należy koncentrować się raczej na zapewnieniu sobie i swoim bliskim „supertalerza” - czyli takim komponowaniu codziennego menu, aby dostarczało ono nam wszystkich niezbędnych składników odżywczych oraz odpowiedniego poziomu energii.

Praktyczne wskazówki dotyczące zasad komponowania „talerza zdrowego żywienia” można znaleźć nie tylko na stronie wspomnianej amerykańskiej uczelni, lecz również m.in. na stronie Narodowego Centrum Edukacji Żywieniowej (NCEŻ).

Po jakie produkty superfood naprawdę warto sięgać?

Co warto wiedzieć na temat tzw. "superżywności"

Kategoria: Styl życia

Opublikowano: piątek, 24, wrzesień 2021 11:58

Joanna Gryboś-Chechelska

Odsłony: 904

Na liście dziesięciu szczególnie istotnych superfoods znalazły się:

- owoce jagodowe (do tej grupy należą bardzo różne gatunki, np. borówki, maliny, aronia),
- ryby (zwłaszcza tłuste ryby morskie),
- ciemnozielone warzywa liściaste (m.in. szpinak, jarmuż),
- orzechy (m.in. orzechy włoskie i migdały),
- oliwa z oliwek,
- pełnoziarniste produkty zbożowe (np. owsianka, brązowy ryż),
- jogurty (naturalne, niesłodzone, zawierające żywe kultury bakterii probiotycznych),
- tzw. warzywa krzyżowe (np. brokuły, rzepa),
- rośliny strączkowe (różne odmiany fasoli, grochu, groszku),
- pomidory (zarówno w postaci świeżej, jak i w formie przetworów).

Jak widać z powyższej listy, aby korzystać z dobrodziejstw superfood niekoniecznie trzeba od razu sięgać po egzotyczne, wyrafinowane i zazwyczaj też dość drogie produkty z amazońskiej dżungli, afrykańskiej sawanny, himalajskich stoków lub też azjatyckich akwakultur. Tak naprawdę superżywność jest wytwarzana i dostępna praktycznie w każdym kraju dysponującym choćby średnio rozwiniętym rolnictwem. Zwykle można się w nią zaopatrzyć bez większego trudu i to za całkiem nieduże pieniądze nawet na dobrze zaopatrzonym lokalnym bazarku.

Źródło: Pap-mediroom