

KUCHNIA | pytanie&odpowiedź



P&O Co sądzą dietetycy o serach zagrodowych?
Sery zagrodowe to termin stworzony w ostatniej dekadzie dla serów wytwarzanych na małą skalę tradycyjnymi metodami, często w ekologicznych gospodarstwach. W Polsce jest już ok. 500 producentów takich serów, a najbardziej znane, oprócz oscypka i korycińskiego, to np. Grądzki, Herbowy, Kreuzer, Frontiera Blue, Łomnicki czy Wiżajny. Mają nie tylko naturalny skład bez sztucznych dodatków, ale też wyrazisty, oryginalny smak i zapach, charakterystyczny wygląd i konsystencję, co wynika ze specyficznych warunków, stosowanych procesów i zabiegów (dojrzwianie, obmywanie, obracanie itp.). Najczęściej są to sery z mleka niepasteryzowanego, zawierającego naturalną mikroflorę niezbędną do fermentacji, wysoki poziom wapnia, witamin z grupy B, A i D. Są to jednak sery pełnotłuste i wysokokaloryczne (powyżej 350 kcal w 100 g), dlatego pomimo cennego składu warto jeść je z umiarem. Wystarczy 4 plasterki, by zapewnić sobie całodzienną dawkę wapnia; zmysły nasycą nawet mniejsze porcje. Argumentem za oszczędnym delectowaniem się nimi jest też wysoka cena, wynikająca ze sposobu wytwarzania (od kilkudziesięciu do ponad stu złotych za kilogram). Ich przeciwieństwem są sery przemysłowe, produkowane szybko i na wielką skalę z pasteryzowanego mleka. Te najtańsze mają słaby, jednolity smak, często zawierają konserwanty, aromaty. Jeśli ich cena wynosi poniżej kilkunastu złotych za kilogram (koszt samego mleka), najczęściej to gumowe, seropodobne podróbki z utwardzonymi tłuszczami, bez słowa ser na opakowaniu. Falszowane są zwłaszcza najpopularniejsze w Polsce gatunki – gouda, edamski, podlaski i salami, ale coraz częściej też sery tradycyjne, np. oscypek, choć mniej „sztuczny” metodami. Sery zagrodowe mają więc lepszy skład od przemysłowych, ale niekoniecznie mniej kalorii.

P&O Czy warto jeść cielęcinę na diecie odchudzającej?
Cielęcina to mięso młodych cieląt, lżej strawne i mniej kaloryczne od wołowiny, a tym bardziej innych czerwonych mięs. Kawałki takie jak sznycelówce, udziec czy łopatka cielęcą to zaledwie 105-110 kcal w 100 g i tylko do 3 g tłuszczu, podczas gdy tyle samo najchudszej wołowiny (polędwica, pieczeń) to ok. 115 kcal i i 3,5 g tłuszczu w 100 g, a innych części – 150-220 kcal. Jednocześnie cielęcina zapewnia niewiele więcej kalorii i tłuszczu niż białe mięso drobiowe, dlatego może znaleźć się w lekkim menu np. u tych, którzy nie lubią kurczaka czy indyka. Nie polecamy jednak długotrwałego odchudzania na diecie, w której cielęcina zastępuje czerwone mięso, a przy tym ogranicza się spożycie innych produktów zwierzęcych, np. ryb czy jaj. Wołowina to gatunek mięsa najbogatszy w żelazo, cynk i wit. B₁₂ – składniki, których niedobór pojawia się przy odchudzaniu najczęściej, zwłaszcza przy źle zbilansowanej czy zbyt niskokalorycznej diecie. Przy takim menu czy niedoborach ww. składników wołowina bywa zalecana w ilości 100-200 g tygodniowo. Cielęcina, zwłaszcza blade mięso, produkowana w wielkich zakładach, nie może zastąpić wołowiny, bo pochodzi od anemicznych cieląt, przez co jest równie ubogie w żelazo co białe mięso drobiowe.

P&O Czy woda jonizowana rzeczywiście lepiej oczyszcza organizm od zwykłej?

Woda jonizowana to kranówka przepuszczona przez elektryczne urządzenie z filtrem, zwane jonizatorem, który usuwa z niej zanieczyszczenia i ma nadawać właściwości lecznicze. Urządzenie propagowane początkowo w Korei i Japonii szybko stało się modne w krajach zachodnich ze względu na obiecywane korzyści. Jej zwolennicy twierdzą, że jest to czysta woda o alkalicznym odczynie (odkwaszająca organizm), zawierająca cząsteczki H₂O zgrupowane po sześć, podczas gdy w zwykłej wodzie grupują się one po dwanaście. Dzięki temu ma ona ponoć sześciokrotnie większą zdolność nawadniania i natlenienia organizmu, neutralizuje wolne rodniki, pomaga odtruwać z toksyn, poprawia metabolizm, przedłuża życie, a nawet leczy raka – ale tylko wypijane w ilości min. 2 l dziennie. Propagatorzy takiej wody twierdzą wręcz, że jest to niezbędny warunek zachowania zdrowia. Nie ma to jednak naukowego uzasadnienia, a badania i informacje cytowane przez producentów jonizatorów pochodzą z lat 60., a nawet 30. zeszłego wieku. Wiele tych twierdzeń kłóci się z prawami fizyki i chemii. Warto wiedzieć, że czysta woda nie da się poddać hydrolizie w takim stopniu, by zyskała domniemane właściwości; jeśli nawet powstaną specjalne grupy cząsteczek wody, ulegają one natychmiastowemu rozpadowi. Gdyby nawet udało się uzyskać wodę jonizowaną, nie odkwaszałaby organizmu, bo byłaby zubożniana w żołądku, zanim trafi do jelita – miejsca jej wchłaniania. Komórki mają sprawne mechanizmy pobierania wody, odkryte zaledwie kilka lat temu; organizm reguluje też sprawnie odczyn (pH), neutralizuje toksyny i wolne rodniki. Co jednak z osobami, którym taka woda w jakiś sposób pomogła? Tu prawdopodobnie zadziałał efekt placebo, który wg badań może łagodzić symptomy u 40% osób z przewlekłymi chorobami. Korzystniejsze jest już oczyszczenie kranówki z chloru w filtrze dzbankowym, a jeszcze lepszym rozwiązaniem jest picie tej mineralnej, która zawiera dobre przyswajalne składniki mineralne.

	
MASZ PYTANIE? ODPOWIE CI NA NIE Anna Żuk , redaktor działu Kuchnia e-mail: anna.zuk@shape.pl	KONSULTACJA dr Ewa Lange Wydział Nauk o Żywności Człowieka i Konsumpcji, SGGW w Warszawie