

ΚΑΤΟΠΙΝ ΕΟΡΤΗΣ

είται. Ψάχνουν και για άλλους 10.000 τόνους

Τα ένοχα μυστικά των λαδιών

	ΗΛΙΕΛΑΙΟ	ΣΟΓΙΕΛΑΙΟ	ΦΟΙΝΙΚΕΛΑΙΟ	ΕΛΑΙΟΛΑΔΟ	ΣΗΣΑΜΕΛΑΙΟ
ΠΛΕΟΝΕΚΤΗΜΑΤΑ	Αντέχει σε περισσότερα τηγανίσματα, άρα πιο οικονομικό	Φτηνότερο σε σύγκριση με το ελαιόλαδο	Δίνει καλή γεύση στα τηγανητά	Περιέχει τις αντιοξειδωτικές ουσίες πολυφαινόλες. Οξειδώνεται λιγότερο και δεν προκαλεί βλάβες στα αγγεία. Προστατεύει από τη χοληστερίνη. Είναι 3 φορές πιο ανθεκτικό από τα άλλα λάδια στο πρώτο τηγάνισμα	Είναι πλούσιο σε Ω3 και αρωματικό
ΜΕΙΟΝΕΚΤΗΜΑΤΑ	Οξειδώνεται περισσότερο στο πρώτο τηγάνισμα	Οξειδώνεται πολύ γρήγορα	Η θερμική του επεξεργασία οδηγεί σε παραγωγή τρανς λιπαρών οξέων, τα οποία ευθύνονται για καρδιαγγειακά επεισόδια. Θεωρείται μία από τις χειρότερες επιλογές για τηγάνισμα	Μετά το πρώτο τηγάνισμα χάνει τα πολύτιμα συστατικά του. Πιο ακριβό σε σχέση με τα άλλα λάδια	Δεν είναι τόσο διαδεδομένο για μαγειρική χρήση – δεν υπάρχει παντού στην αγορά
ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΕΙΤΑΙ	Σε τσιπς, πίτες, γλυκά	Κυρίως για τηγάνισμα	Για τηγάνισμα από αλυσίδες εστιατορίων. Αλλά και στη ζαχαροπλαστική αναμειγμένο με άλλα φυτικά λάδια	Στο τηγάνισμα, σε ψητά, ωμό σε σαλάτες και σε όλες τις μορφές μαγειρικής	Το τελευταίο διάστημα στη μαγειρική. Ευρέως γνωστό στον χώρο των καλλυντικών

Ο ΘΕΟΣ ΒΟΗΘΟΣ ΟΤΑΝ ΤΡΩΜΕ ΕΞΩ

Επικίνδυνα τα σπορέλαια όταν τηγανιστούν πάνω από 3 - 4 φορές

ΡΕΠΟΡΤΑΖ:
Μάνος Χαραλαμπίδης
manosh@dolnet.gr

ΜΟΝΟ με τη συνοδεία... χημικού τροφίμων κατά την έξοδό τους σε ένα εστιατόριο μπορεί να είναι σίγουροι οι πολίτες ότι το τηγανισμένο λάδι που καταναλώνουν είναι υγιεινό!

Το ελαιόλαδο, που θεωρείται υψηλής ποιότητας λάδι, είναι ευεργετικό μόνο στο πρώτο τηγάνισμα. Μετά ουσιαστικά είναι άχρηστο. Ωστόσο, πολλά εστιατόρια δεν το χρησιμοποιούν, διότι είναι... ασύμφορο να τηγανίζουν μία φορά και μετά να το πετούν. Έτσι, προτιμούν τη λύση των υπόλοιπων σπορελαίων που είναι πολύ φτηνότερα και διαθέτουν και αυτά αντιοξειδωτικές ουσίες, αλλά έπειτα από 3-4 τηγανίσματα γίνονται επικίνδυνα για την υγεία.

Ανθεκτικό το ελαιόλαδο

«Το ελαιόλαδο και τα υπόλοιπα σπορέλαια είναι πολύτιμα και υγιεινά. Ωστόσο, το ελαιόλαδο έχει ένα πλεονέκτημα έναντι των άλλων καθώς περιέχει πολυφαινόλες (αντιοξειδωτικές ουσίες που προστατεύουν από βλάβες στα αγγεία). Επίσης είναι τρεις φορές πιο ανθεκτικό στο τηγάνισμα (υψηλές θερμοκρασίες) σε σύγκριση με τα άλλα σπορέλαια» λέει στα «ΝΕΑ» ο καθη-

γητής Βιοχημείας - Χημείας στο Τμήμα Επιστήμης Διαιτολογίας - Διατροφής του Χαροκόπειου Πανεπιστημίου κ. Νικόλαος Ανδρικόπουλος. Το μειονέκτημα όμως του ελαιολάδου, όπως τονίζουν οι ειδικοί, είναι πως μετά το πρώτο τηγάνισμα χάνει τα πολύτιμα συστατικά του.

Τα προβλήματα για τους καταναλωτές αρχίζουν – και δεν είναι εύκολα αντιληπτά σημειώνουν οι επιστήμονες – όταν τα λάδια χρησιμοποιούνται πολλές φορές. Σύμφωνα με έρευνα του Χαροκόπειου Πανεπιστημίου που πραγματοποιήθηκε σε 63 εστιατόρια, ένα στα τέσσερα καταστήματα που ελέγχθηκαν χρησιμοποιούσε λάδι που μετά το τηγάνισμα ήταν υποβαθμισμένο.

Εντοπίστηκαν δηλαδή πολυμερισμένα τριγλυκερίδια πάνω από τα επιτρεπόμενα όρια που ισχύουν σε άλλες χώρες και αποτελούν δείκτες υποβάθμισης του λαδιού. Έρευνες έχουν δείξει ότι τα πολυμερισμένα τριγλυκερίδια οξειδώνουν την κακή χοληστερόλη και αυτό έχει ως αποτέλεσμα την απόφραξη των αγγείων, η οποία οδηγεί σε καρδιοπάθειες.

Όπως τονίζει ο διατροφολόγος - διατροφολόγος στη Μονάδα Διατροφής του Ανθρώπου στο Γεωπονικό Πανεπιστήμιο κ. Γρηγόρης Ρίσβας, μια λύση για τους καταναλωτές που τρώνε συχνά έξω είναι να αποφεύγουν τα σπορέλαια, τα οποία προκαλούν βλάβες στα αγγεία και περιέχουν τρανς λιπα-

Τι είναι...

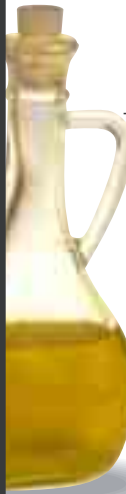
Ω3 Είναι τα λεγόμενα καλά λιπαρά οξέα. Συμβάλλουν στην καλύτερη εγκεφαλική λειτουργία, τη βελτίωση της μνήμης, μειώνουν τον κίνδυνο εμφάνισης της νόσου Alzheimer στην τρίτη ηλικία.

Τρανς λιπαρά

Αυξάνουν την χοληστερόλη, ενοχοποιούνται για την εμφάνιση καρκίνου

Πολυφαινόλες

Αντιοξειδωτικές ουσίες που περιέχονται στο ελαιόλαδο και συμβάλλουν στην προστασία της καρδιάς



Πώς θα καταλάβετε αν ένα λάδι έχει τηγανιστεί πολλές φορές

! ΑΠΟ ΤΗ ΓΕΥΣΗ

Είναι ταχισμένο, καπνισμένο

! ΑΠΟ ΤΗΝ ΟΥΣΙΑ

Στη φριτζά της ψησταριάς ή του εστιατορίου: η ύπαρξη έντονου σκούρου χρώματος αλλά και φυσαλλίδων σημαίνει ότι το λάδι είναι υποβαθμισμένο και άρα ακατάλληλο

ΕΠΙΣΤΗΜΟΝΕΣ

«Η τοξική δράση του ηλιελαίου εξαρτάται από το διάστημα και την ποσότητα κατανάλωσης»

ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΙΖΕΙ τους ειδικούς το γεγονός ότι δεν έχει αποσφηνιστεί ακόμη τόσο η ποσότητα του ορυκτελαίου όσο και το χρονικό διάστημα που βρισκόταν στα ράφια των σουπερ μάρκετ. Ωστόσο, εμφανίζονται καθησυχαστικοί για ενδεχόμενες επιπτώσεις στην υγεία όσον το καταναλώσαν.

«Η τοξική δράση του ορυκτελαίου, που είναι μια «συστατικό τροφίμου», είναι αθροιστική. Εξαρτάται δηλαδή από το χρονικό διάστημα που καταναλώθηκε και φυσικά από την ποσότητα. Δεν μπορούμε ωστόσο να μιλήσουμε με σιγουριά για το αν και τι μπορεί να πάθει ο καταναλωτής αν δεν απαντηθούν τα δύο αυτά βασικά ερωτήματα», επισημαίνει η κ. Χριστίνα Παπανικολάου, βιοπαθολόγος και πρώην πρόεδρος του ΕΦΕΤ.

Καθησυχαστικός εμφανίστηκε ο δαιτολόγος - διατροφολόγος στη Μονάδα Διατροφής του Ανθρώπου στο Γεωπονικό Πανεπιστήμιο κ. Γρηγόρης Ρίσβας, ο οποίος τόνισε ότι δεν υπάρχει άμεσος κίνδυνος για τη δημόσια υγεία. «Μετα μέχρι στιγμής στοιχεία από την Ευρωπαϊκή Αρχή Ασφάλειας Τροφίμων, το παραφινέλαιο, το οποίο φαίνεται να περιέχεται στο ηλιέλαιο, είναι παχύρρευστο και χαμηλής τοξικότητας. Πράγμα που σημαίνει ότι η μικρής διάρκειας κατανάλωσή του δεν δημιουργεί προβλήματα».

Τα όρια ασφαλείας

Ωστόσο, όπως επισημαίνουν οι επιστήμονες, σε περίπτωση που βρεθεί τελικό προϊόν που ξεπερνά τα όρια ασφαλείας – 300 ppm – και η ημερήσια κατανάλωση είναι μεγάλη για αρκετά χρόνια, τότε αρχίζουν τα προβλήματα. «Βλάβες στους εσωτερικούς ιστούς, γαστρεντερικά προβλήματα, αλλεργικές αντιδράσεις, ακόμη και καρκινογενέσεις είναι τα κυριότερα», σημειώνει ο κ. Ρίσβας. Εντονότερα βέβαια είναι τα προβλήματα όταν το μολυσμένο ηλιέλαιο καταναλώνεται από μικρά παιδιά. «Τα παιδιά μας τρώνε καθημερινά τηγανητές πατάτες, τσιπς, μαγιονέζες και σάλτσες. Πρόκειται για λιχουδιές, στην παρασκευή των οποίων χρησιμοποιείται ευρέως το ηλιέλαιο. Δυστυχώς οι ποσότητες που καταναλώνουν είναι σαφώς μεγαλύτερες από αυτές που καταναλώνει ένας ενήλικος, ενώ παράλληλα ο οργανισμός τους είναι πιο ευάλωτος στις τοξικές τροφές», υποστηρίζει η κ. Παπανικολάου.

Χάος στα μικρά ταχυφαγεία

ΟΥΔΕΙΣ μπορεί να εγγυηθεί ότι το λάδι που τρώνε οι καταναλωτές στα μικρά ταχυφαγεία είναι καλής ποιότητας και πως αλλάζεται συχνά. Κι αυτό διότι έως σήμερα στην Ελλάδα δεν υπάρχει νομοθεσία που να υποχρεώνει τους εστιατόρους να αλλάζουν το τηγανισμένο λάδι έπειτα από μερικές χρήσεις. «Έτσι, η ασφάλεια των καταναλωτών επαφίεται στην καλή προαίρεση του επιχειρηματία» τονίζει ο καθηγητής Χημείας στο Αριστοτέλειο Πανεπιστήμιο κ. Γιώργος Μπλέκας. «Ο μόνος τρόπος για να καταλάβουν οι πολίτες ότι το λάδι είναι υποβαθμισμένο, δηλαδή ότι έχει χρησιμοποιηθεί για τηγάνισμα πολλές φορές, είναι από τη γεύση. Εάν είναι ταχισμένο τότε θα πρέπει απλώς να τρώνε αλλού» αναφέρουν οι ειδικοί.

ρά που ευθύνονται για καρδιαγγειακές παθήσεις. Τέτοιο λάδι είναι το φοινικέλαιο: «Θεωρείται μια από τις χειρότερες επιλογές για τηγάνισμα. Κι αυτό επειδή η θερμική του επεξεργασία – το τηγάνισμα – παράγει τρανς λιπαρά».

Τι χρησιμοποιούν τρεις εταιρείες

Τρεις μεγάλες αλυσίδες εστιατορίων απάντησαν στα «ΝΕΑ» για τα λάδια που χρησιμοποιούν στο τηγάνισμα και για τη συχνότητα με την οποία τα αλλάζουν. Τα Goody's για τις τηγανητές πατάτες χρησιμοποιούν «100% φυτικό, μη υδρογονωμένο λάδι (φοινικέλαιο)», το οποίο όπως τονίζουν δεν περιέχει trans λιπαρά. Τα McDonalds χρησιμοποιούν μείγμα σπορελαίων «το οποίο περιέχει κρυσταλλικό και ηλιέλαιο υψηλού ελαϊκού οξέος ώστε να επιτευχθεί σημαντική μείωση των trans λιπαρών οξέων σε ένα μέγιστο ποσοστό περιεκτικότητας 2%, ενώ ταυτόχρονα περιορίζεται και το ποσοστό των κορεσμένων λιπαρών στο 12% όπως ορίζει η Ευρωπαϊκή Νομοθεσία». Όσο για την αλυσίδα Pita Pan – ειδικεύεται στα σουβλάκια – στις τηγανητές πατάτες χρησιμοποιεί το λάδι Finesse, «από 100% ραφιναρισμένα και μη υδρογονωμένα έλαια και λίπη». Όπως τονίζεται από την εταιρεία, πρόκειται για προϊόν χωρίς trans και κεκορεσμένα λιπαρά.