Εισαγωγή: Η κατανάλωση γάλακτος είναι ταυτισμένη με την πρόσληψη ασβεστίου. Η απορρόφηση όμως του ασβεστίου εξαρτάται από την ύπαρξη βιταμίνης D που είναι μια λιποδιαλυτή βιταμίνη, καθώς επίσης και από τον βαθμό των κορεσμένων λιπαρών που υπάρχουν. Η μεγάλη πρόσληψη κορεσμένων λιπαρών (το γάλα έχει κορεσμένα ζωϊκά λιπαρά) πέρα από την ταύτισή της με την αυξημένη πιθανότητα εμφάνισης καρδιαγγειακών προβλημάτων οδηγεί και στην μειωμένη πρόσληψη ασβεστίου. Στο ερώτημα λοιπόν ποιο γάλα να διαλέξω: το πλήρες, το ημίπαχο ή το άπαχο η απάντηση είναι ημίπαχο. Έχει τόσα κορεσμένα λιπαρά όσα χρειάζονται για την απορρόφηση βιταμίνης D και ασβεστίου. Αξίζει να σημειωθεί ότι τα υπόλοιπα θρεπτικά συστατικά του γάλακτος δεν επηρεάζονται από το ποσοστό λίπους που περιέχει.

Επίσης, όπως θα δείτε στους πίνακες με τα ισοδύναμα, το τυρί που είναι ομοίως πλούσια πηγή ασβεστίου, δεν υπολογίζεται στο γάλα και στα προϊόντα του, αλλά στην ομάδα των πρωτεϊνών.

Στην ομάδα των πρωτεϊνών ανήκει και το κόκκινο κρέας. Το αγαπημένο για παράδειγμα γεύμα μακαρόνια με κιμά και τριμμένο τυρί έχει το εξής πρόβλημα: Ο σίδηρος που περιέχεται στο κόκκινο κρέας δεν βοηθά ιδιαίτερα στην απορρόφηση ασβεστίου που περιέχεται στο τυρί και το αντίστροφο, το ασβέστιο που υπάρχει στο τυρί δεν βοηθά στην απορρόφηση σιδήρου που υπάρχει στο κρέας, τουλάχιστον όσο θα μπορούσαν να απορροφηθούν αν η κάθε τροφή καταναλωνότανε ξεχωριστά. Σε περιπτώσεις λοιπόν αναιμίας ή έλλειψης ασβεστίου καλό είναι η ταυτόχρονη κατανάλωση σιδήρου και ασβεστίου να αποφεύγεται.

Το αβοκάντο και οι ξηροί καρποί όσο εντύπωση κι αν κάνει, ανήκουν στην ομάδα των λιπαρών για την ακρίβεια των μονοακόρεστων λιπαρών.

Πηγές: https://goo.gl/uZgfZD https://goo.gl/Vis8YU https://goo.gl/dCuQFZ

Περισσότερες πληροφορίες για τα Ισοδύναμα:

https://goo.gl/epkxrt https://goo.gl/Bp6mmF