13 ΥΓΕΙΑ_ΕΞΩΦΥΛΛΟ 29/10/2013 9:34 πμ Page 1

Το φυστικοβούτυρο στο «μικροσκόπιο»

Γράφει η Εύα Μακρή,
Κλινικός Διαιτολόγος-Διατροφολόγος, Msc
ΒΥΡΩΝΟΣ 12 ΛΑΜΙΑ,
www.evamakri.gr

Το φυστικοβούτυρο είναι πολτοποιημένα φιστίκια και αλάτι το οποίο παράγεται στις ΗΠΑ και στην Κίνα. Είναι ιδιαίτερα δημοφιλές στην Βόρεια Αμερική, την Ολλανδία, το Ηνωμένο Βασίλειο και σε μέρη της Ασίας όπως οι Φιλιππίνες και η Ινδονησία. Το φυστικοβούτυρο δεν είναι ιδιαίτερα διαδεδομένο στην Ελλάδα, και χρησιμοποιείται κυρίως από αθλητές που επιθυμούν να αυξήσουν τις επιδόσεις τους, μέσω μιας φυσικής και πλούσιας διατροφής. Η συγκεκριμένη τροφή, είναι πλούσια σε πρωτεΐνη, χαμηλή σε υδατάνθρακες, πλούσια σε μονοακόρεστα και πολυακόρεστα λιπαρά οξέα. Επιπλέον,είναι πλούσια σε μέταλλα και ιχνοστοιχεία όπως ασβέστιο, φώσφορο, μαγγάνιο, μαγνήσιο, σίδηρο, ψευδάργυρο καθώς και σε βιταμίνες του συμπλέγματος Β και βιταμίνη Ε.

Θερμίδες

Το φυστικοβούτυρο αποτελεί μια τροφή με υψηλή θερμιδική αξία, αφού μόλις 32 g (περίπου 2 κ.σούπας) περιέχουν 188 θερμίδες και για αυτό θα πρέπει να χρησιμοποιείται με μέτρο, ακόμα και αν θεωρείτε ότι είναι υγιεινό. Πιο συγκεκριμένα, οι 135 θερμίδες προέρχονται από το λίπος, οι 27.9 θερμίδες προέρχονται από τις πρωτεΐνες και οι υπόλοιπες 25.4 θερμίδες προέρχονται από τους υδατάνθρακες,. Η συγκεκριμένη ποσότητα παρέχει περίπου 9% της συνιστώμενης ημερήσιας ποσότητας για το σύνολο των θερμίδων, η οποία βασίζεται σε μια καθημερινή διατροφή των 2.000 θερμίδων. Καλό θα ήταν να μην ξεπερνάτε την συγκεκριμένη ποσότητα στο καθημερινό σας διαιτολόγιο.

Φυστικοβούτυρο,
διατροφική αξία ανά 32 g(2 κ.σ)

Συνολικές Θερμίδες	188 Kcal 9 % (ΣΗΠ)*
Υδατάνθρακες	25.4 Kcal
Λίπος	135 Kcal
Πρωτεΐνες	27.9 Kcal

(ΣΗΠ) :Συνιστώμενη Ημερησία Ποσότητα

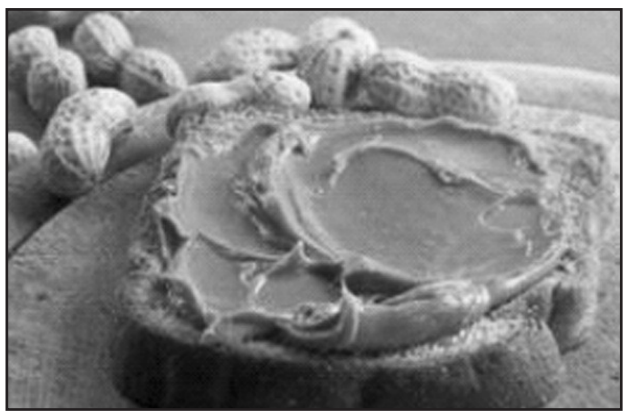
Πηγή: NutritionData.com

Θρεπτικά συστατικά

Το φυστικοβούτυρο είναι πλούσιο σε πρωτεΐνες (8 g /32 g), όμως οι πρωτεΐνες του θεωρούνται ατελείς, δηλαδή δεν περιέχουν ένα ή περισσότερα από τα απαραίτητα αμινοξέα. Οι φυτικές πρωτεΐνες, αν και δεν είναι πλήρεις, όταν συνδυαστούν σωστά δίνουν τελικά πρωτεΐνες υψηλής βιολογικής αξίας. Για παράδειγμα, τα φιστίκια δεν δίνουν όλα τα απαραίτητα αμινοξέα στον οργανισμό, ο συνδυασμός όμως φυστικοβούτυρου και ψωμιού προσφέρει όλα τα αμινοξέα. Η κατανάλωση επαρκούς ποσότητας πρωτεΐνης είναι εξαιρετικά σημαντική, διότι παρέχει στο σώμα μας τα απαραίτητα αμινοξέα που τα χρησιμοποιεί για την παραγωγή σημαντικών χημικών του σώματος όπως ενζυμα, ορμόνες και αντισώματα, για την επισκευή κατεστραμμένων κυττάρων και την ανάπτυξη νέων κυττάρων. Αναλυτικά, 2 κ. σούπας φυστικοβούτυρο παρέχουν τόση πρωτεΐνη όσο μια φέτα τυρί (30 γρ.) ή 30 γρ. αλλαντικό ή 30 γρ. κρέας ή 1 αυγό (60 γρ.) .

Το φυστικοβούτυρο είναι υψηλό σε λιπαρά, αλλά περιέχει περισσότερες ποσότητες μονοακόρεστου και πολυακόρεστου λίπους. Σύμφωνα με μελέτες, μπορεί να συμβάλει στην μείωση της χοληστερίνης, για αυτό μπορεί να αποτελέσει μέρος μιας υγιεινής διατροφής. Προσοχή όμως γιατί κατά την παραγωγή του, για την βελτίωση της υφής και της γεύσης του, προστίθενται μερικώς υδρογονωμένα φυτικά έλαια ή αλλιώς τρανς λιπαρά, τα οποία θα θέλαμε να αποκλείσουμε από την διατροφή μας αφού ευθύνονται για την αύξηση της χοληστερόλης. Καλό θα ήταν, να διαβάζετε την ετικέτα και να επιλέγετε εκείνο που περιέχει μόνο πολτοποιημένα φιστίκια και αλάτι και όχι άλλα φυτικά έλαια, κυρίως υδρογονωμένα. Προτιμήστε το βιολογικό ή το σπιτικό φυστικοβούτυρο ή φτιάξτε το μόνοι σας.

Επίσης, περιέχει βιταμίνη Ε, ένα ισχυρό αντιοξειδωτικό, που θεωρείται ότι μπορεί να παίζει ρόλο στην πρόληψη και ενδεχομένως στη θεραπεία ορισμένων παθήσεων όπως η αρθρίτιδα, ο καρκίνος, τα καρδιαγγειακά νοσήματα, ο καταρράκτης, ο διαβήτης, η νόσος του Αλτσχάιμερ κ.α. Αποτελεί εξαιρετική πηγή μετάλλων όπως ο σίδηρος, το μαγνήσιο, το μαγγάνιο ο ψευδάργυρος και το κάλιο. Δεν περιέχει καθόλου χοληστερόλη περιέχει όμως νάτριο. Τα 32 g περιέχουν 147 mg νατρίου, ποσότητα που αντιπροσωπεύει το 6% της συνιστώμενης ημερήσιας ποσότητας για το σύνολο των θερμίδων, η οποία βασίζεται σε μια καθημερινή διατροφή των 2.000 θερμίδων.



Φυστικοβούτυρο, διατροφική αξία ανά 32 g(2 κ.σ)		
ΜΑΚΡΟΣΥΣΤΑΤΙΚΑ		**Ποσοστό ΣΗΠ**
Ενέργεια	188 Kcal	9%
Υδατάνθρακες	6.4 g	2%
Πρωτεΐνη	8.0 g	16%
Λίπος, Ολικό	16.1 g	25%
Κορεσμένα	3.4 g	17%
Μονοακόρεστα	7.7 g	
Πολυακόρεστα	4.5 g	
Ω-3	25mg	
Ω-6	4506 mg	
Νερό	0.6 g	
Διαιτητικές Ίνες	1.9 g	8%
Χοληστερόλη	0.0 mg	0%
ΒΙΤΑΜΙΝΕΣ		
Βιταμίνη A	0.0 IU	0%
Νιασίνη	4.3 mg	21%
Βιταμίνη E	2.9 mg	14%
Βιταμίνη B6	0.2 mg	9%
Βιταμίνη B12	0.0 mg	0%
Φιλικό Οξύ	23,7mcg	6%
Παντοθενικό Οξύ	0.3 mg	3%
ΜΕΤΑΛΛΑ & ΙΧΝΟΣΤΟΙΧΕΙΑ		
Ασβέστιο	13.8mg	1%
Σίδηρο	6mg	3%
Μαγνήσιο	49.3mg	12%
Φώσφορο	115 mg	11%
Κάλιο	208mg	6%
Νάτριο	147mg	6%
Ψευδάργυρο	0.9mg	6%
Σελήνιο	1.8 mg	3%
Μαγγάνιο	0.5 mg	23%

Πηγή: NutritionData.com

Ο ρόλος του στην Άσκηση

Τρώγοντας σωστά μετά από μια προπόνηση είναι ένα σημαντικό βήμα για την καλή αποκατάσταση του οργανισμού σας μετά από μια περίοδο έντονης άσκησης. Μετά την προπόνηση το γεύμα θα πρέπει να είναι υψηλό σε υδατάνθρακες και πρωτεΐνες για την αποκατάσταση του μυϊκού και ηπατικού γλυκογόνου αλλά και την επιδιόρθωση των μυϊκών ινών που βοηθούν στη βέλτιστη μυϊκή ανάπτυξη. Το φυστικοβούτυρο είναι μια εξαιρετική επιλογή για σνακ μετά την προπόνηση λόγω της υψηλής περιεκτικότητας σε πρωτεΐνες και την ευκολία του συνδυασμού με άλλα χαμηλής περιεκτικότητας σε λιπαρά, υγιεινά τρόφιμα .

Σνακ Με Φυστικοβούτυρο

- Τοστ με φυστικοβούτυρο
- Ψωμί με μαρμελάδα και φυστικοβούτυρο
- Ψωμί με ταχίνι και φυστικοβούτυρο
- Ξηρούς Καρπούς με φυστικοβούτυρο
- Shakes (Συνδυάστε πρωτεΐνη ορού γάλακτος, μια μπανάνα, γιαούρτι και 2 κουταλιές της σούπας φυστικοβούτυρο)

ΣΥΝΤΑΓΗ ΓΙΑ ΣΠΙΤΙΚΟ ΦΥΣΤΙΚΟΒΟΥΤΥΡΟ

Συστατικά

200 γρ. άψητα ή καβουρδισμένα φιστίκια
Αλάτι (προαιρετικά)
2 κ.σ ελαιόλαδο
2 κ. σ. μέλι(προαιρετικά)

Εκτέλεση

Αλέθετε στο μπλέντερ τους ξηρούς καρπούς μέχρι να γίνουν σαν τραχανάς. Προσθέτετε το αλάτι και το ελαιόλαδο και συνεχίζετε το χτύπημα τόσο όσο να γίνει το μείγμα αρκετά λείο. Προσθέτετε το μέλι και ανακατεύετε. Μεταφέρετε το μείγμα σε αποστειρωμένο βάζο και το διατηρείτε σε δροσερό σκοτεινό μέρος ή στο ψυγείο.