

**ΕΡΩΤΙΚΗ ΖΩΗ** Το σεξ προστατεύει από τον καρκίνο του προστάτη! **ΣΕΛ. 44**

**ΚΑΡΔΙΑ** Ο καθηγητής Δ. Κρεμαστινός γράφει για την κατάθλιψη και την καρδιακή ανεπάρκεια **ΣΕΛ. 45**

ΣΕ ΣΥΝΕΡΓΑΣΙΑ ΜΕ | The New York Times | Le Monde

# Υγεία



## Διατροφή

### 10 φρούτα και λαχανικά που αποθηκεύουμε λάθος

ΡΕΠΟΡΤΑΖ ΡΟΥΛΑ ΤΣΟΥΛΕΑ

**Α**γοράζετε φρέσκα φρούτα και λαχανικά, τα βάζετε στο ψυγείο και λίγες μέρες αργότερα ανακαλύπτετε ότι έχουν χαλάσει. Τι κάνετε λάθος; Ίσως δεν τα αποθηκεύετε σωστά, λένε οι ειδικοί. Οπως εξηγεί η διαιτολόγος - διατροφολόγος Ασπερία Σταματάκη, φρούτα και λαχανικά δεν πρέπει να αποθηκεύονται μαζί διότι πολλά φρούτα, όπως τα μήλα, εκλύουν ένα αέριο (το αιθυλένιο) που χαλάει γρήγορα τα λαχανικά. Το ίδιο συμβαίνει και όταν τοποθετούνται πλυμένα στο ψυγείο, σύμφωνα με μελέτες του Πανεπιστημίου Purdue στην Ιντιάνα, καθώς και όταν συμπιέζονται σε αεροστεγώς κλεισμένες σακούλες, με συνέπεια να μην έχουν χώρο να «αναπνέουν». Ανά είδος, υπάρχουν μερικές ακόμα λεπτομέρειες που έχουν σημασία. Να ποιες είναι:

**Ντομάτες.** Μην τις βάζετε στο ψυγείο, διότι το κρύο διασπά την κυτταρική δομή τους και αλλοιώνει την υφή τους. Μελέτες έχουν δείξει ότι δεν αντέχουν σε θερμοκρασίες κάτω των 10 βαθμών Κελσίου και ότι ιδανική θερμοκρασία για τη συντήρηση του ψυγείου είναι 4-6 βαθμοί. Όταν ωριμάσουν στον πάγκο ή στο καλάθι της κουζίνας, καταναλώστε τες αμέσως, ειδάλως καταψύξτε τες για να τις χρησιμοποιήσετε κάποια στιγμή στο μαγείρεμα.

**Αγγούρια.** Τα αγγούρια δεν αντέχουν το κρύο. Κάθε θερμοκρασία κάτω από 10 βαθμούς Κελσίου τα κάνει να χαλάνε πιο γρήγορα, σύμφωνα με μελέτη του Πανεπιστημίου της Καλιφόρνιας στο Ντέιβις. Αν οπωσδήποτε πρέπει να τα βάλετε στο ψυγείο, να τα καταναλώσετε εντός τριών ημερών. Είναι πολύ ευαίσθητα στο αιθυλένιο, επομένως κρατήστε τα μακριά από τις ντομάτες, τα πεπόνια και τις μπανάνες.

**Καρότα.** Πριν τα αποθηκεύσετε, αφαιρέστε το πράσινο κοτσάνι τους διότι «τραβάει» υγρασία και τα κάνει να μαλακώνουν πολύ γρήγορα. Αν δεν τα καθαρίσετε, βάλτε τα σε ανοικτή πλαστική σακούλα στο συρτάρι των λαχανικών του ψυγείου για 2 εβδομάδες.

Αν τα καθαρίσετε, τα κόψετε ή είναι μικρά (baby-carrots), θα αντέξουν περισσότερο στο ψυγείο μέσα σε δοχείο γεμάτο νερό, το οποίο θα αλλάζετε συχνά. Μην τα βάζετε μαζί με τα μήλα διότι είναι ευαίσθητα στο αιθυλένιο.

**Πιπεριές.** Να τις τοποθετείτε σε πλαστική σακούλα, εκτός κι αν είναι καυτερές, οπότε πρέπει να τις τυλίξετε με χαρτοπετσέτα ή ρολό κουζίνας. Να καταναλώνετε τις πράσινες πιπεριές εντός μιας εβδομάδας και τις κόκκινες εντός 3-4 ημερών.

**Σκόρδο.** Να το αποθηκεύετε σε ανοικτό δοχείο, σε θερμοκρασία δωματίου, δίχως να βγάζετε τις προστατευτικές ξερές μεμβράνες που το καλύπτουν. Μπορείτε να το αποθηκεύετε μαζί με τα κρεμμύδια.

**Κρεμμύδια.** Να τα τοποθετείτε σε δίχτυ ή καλσόν κάνοντας έναν κόμπο ύστερα από καθένα και να τα κρεμάτε σε θερμοκρασία δωματίου. Εναλλακτικά, βάλτε τα σε ανοικτό δοχείο στον πάγκο της κουζίνας μαζί με τα σκόρδα. Κρατήστε τα μακριά από τις πατάτες (θα τις κάνουν να βγάλουν βλαστούς), από το ψυγείο (χαλάει την υφή τους) και από το φως (αλλοιώνει τη γεύση τους).

**Πατάτες.** Να τις αποθηκεύετε σε σκοτεινό και δροσερό μέρος (όχι στο ψυγείο), σε χάρτινη σακούλα για να «αναπνέουν», μακριά από τα κρεμμύδια και από τα φρούτα (π.χ. μήλα, πεπόνια) που εκπέμπουν αιθυλένιο.

**Μήλα και πορτοκάλια.** Να τα φυλάτε στο ψυγείο. Τα μήλα αντέχουν έως 6 εβδομάδες και τα πορτοκάλια για 2-3. Τα πορτοκάλια που διατηρούνται εκτός ψυγείου είναι λίγο πιο ζουμερά, αλλά μπορεί να χαλάσουν γρήγορα (σε 3-4 μέρες) αν έχει ζέση.

**Μπανάνες.** Να τις τυλίξετε μία μία με πλαστική μεμβράνη για να περιορίσετε την εκπομπή αιθυλενίου και να ωριμάζουν πιο αργά. Όταν φτάσουν στο επιθυμητό σημείο ωρίμασης, να τις βάζετε στο ψυγείο.

