

22 Αυγούστου 2016

## Τα συμπληρώματα δεν υποκαθιστούν τα τρόφιμα

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



*Ερευνα έδειξε πως ο χυμός παντζαριού είναι κάτι περισσότερο από ένα σύνολο θρεπτικών συστατικών*

Γιατί αρκετοί δρομείς προτιμούν να παίρνουν συστηματικά βιταμίνες και

συμπληρώματα διατροφής και όχι να καταναλώνουν με πρόγραμμα τα τρόφιμα που τις περιέχουν; Κατ' αρχάς υπάρχουν οι προφανείς λόγοι. Ένας δρομέας, ειδικά μεγάλων αποστάσεων, με τον ιδρώτα που χάνει αποβάλλει και μεγάλες ποσότητες θρεπτικών συστατικών. Μαζί με τις τοξίνες αποβάλλει και άλατα και θρεπτικά συστατικά όπως είναι οι βιταμίνες. Επίσης, οι μύες χρειάζονται τροφή για να μην καταρρεύσουν, άρα έχει και ανάγκη περισσότερης πρωτεΐνης. Ωστόσο, εάν λάβει από τη διατροφή τις ποσότητες που χρειάζεται, θα πρέπει να καταναλώσει χιλιάδες θερμίδες την ημέρα και αρκετό λίπος. Διότι δεν έχουν όλοι τη δυνατότητα για ψάρι, άπαχο κρέας και φιλέ μινιόν. Αυτό μπορεί να τον οδηγήσει σε παχυσαρκία, ακόμη και αν τρέχει συστηματικά μεγάλες αποστάσεις.

Σύμφωνα με νέα επιστημονική μελέτη που δημοσιεύεται στην επιστημονική επιθεώρηση «Εφαρμοσμένη Φυσιολογία, Διατροφή και Μεταβολισμός» («Applied Physiology, Nutrition and Metabolism»), στην οποία συμμετείχαν ειδικοί από διάφορα πανεπιστήμια της Ελβετίας, τέθηκε το ερώτημα εάν τα συμπληρώματα και οι βιταμίνες είναι τελικά καλύτερα για τον οργανισμό από τις φυσικές τροφές. Στο πλαίσιο της μελέτης οι ερευνητές έθεσαν υπό παρακολούθηση 12 εθελοντές που βρίσκονταν σε εξαιρετικά καλή φυσική κατάσταση, σε μία σειρά από εξετάσεις δίνοντάς τους να καταναλώσουν νιτρώδη (τα οποία είναι γνωστό πως συμβάλλουν ενεργά στη βελτίωση της καρδιαγγειακής υγείας) σε τρεις διαφορετικές δόσεις. Οι εθελοντές λάμβαναν τα στοιχεία αυτά είτε από φυσικό χυμό παντζαριού (πλούσιο σε ανενεργά νιτρικά άλατα τα οποία μόλις απορροφηθούν από τον οργανισμό μετατρέπονται σε βιοδραστικά νιτρώδη), είτε από αναβράζον δισκίο, δηλαδή από συμπλήρωμα διατροφής. Το μεγάλο πλεονέκτημα που φάνηκε να έχει το παντζάρι, πάντα στους αθλητές υψηλής αντοχής, είναι ότι η απορρόφησή του κόστιζε λιγότερο οξυγόνο στον οργανισμό. Αρα είχε ένα μεγάλο συγκριτικό αποτέλεσμα στην αντοχή και συνεπώς στην ένταση και στο μήκος της διαδρομής που μπορεί να διατρέξει κάποιος. Ωστόσο, ο χυμός από παντζάρι μείωνε περισσότερο από το συμπλήρωμα την αρτηριακή πίεση. «Με αυτά τα αποτελέσματα καλούμαστε εντέλει να λύσουμε ένα παζλ», αναφέρουν οι ειδικοί όταν κλήθηκαν να κοιτάξουν το φωτοφίνις και να ανακοινώσουν τον νικητή.

Σε τι συμπέρασμα όμως καταλήγουμε; Το περιοδικό «Runner's World» απευθύνθηκε στον Αντι Τζόουνς, ερευνητή και καθηγητή Εφαρμοσμένης Φυσιολογίας στο Πανεπιστήμιο του Εξετερ, στη Βρετανία. Ο Τζόουνς, που κάνει έρευνα επικεντρωμένη στην κατανάλωση ζωμού παντζαριών από τους αθλητές, απάντησε πως τον βασικό ρόλο τον διαδραματίζει το «κοκτέιλ». «Οι δρομείς και γενικά όλοι όσοι ασχολούνται με αθλητισμό χρειάζονται ολόκληρο το πακέτο», λέει, «δηλαδή και υγιεινά τρόφιμα και φαρμακευτικές βιταμίνες». Το ίδιο συμπέρασμα στο οποίο

είχαν καταλήξει και προηγούμενες μελέτες.

Σύμφωνα πάντως με τις κατευθυντήριες οδηγίες, δηλαδή με τις επίσημες συστάσεις των επιστημονικών φορέων, για κάποιους ανθρώπους τα συμπληρώματα διατροφής είναι ζωτικής σημασίας καθώς δεν μπορούν να λάβουν αρκετή ή και καθόλου ποσότητα θρεπτικών συστατικών από τη διατροφή τους. Σε αυτήν την κατηγορία ανήκουν οι έγκυοι κι οι ενήλικοι άνω των 50 ετών. Οσοι δεν διατρέφονται σωστά με ανάλογες ποσότητες φρούτων και λαχανικών, όσοι καταναλώνουν λιγότερες από 1.600 θερμίδες την ημέρα, οι χορτοφάγοι που η διατροφική τους ποικιλία είναι εξίσου περιορισμένη κ.ά. Και φυσικά οι δρομείς.

### **Τα τρία βασικά πλεονεκτήματα των τροφών**

Όπως αναφέρει ο γνωστός μη κερδοσκοπικός ιατρικός όμιλος Mayo Clinic με έδρα τις ΗΠΑ, τα συμπληρώματα δεν μπορούν να υποκαταστήσουν τη διατροφή, καθώς δεν μπορούν να μιμηθούν τα οφέλη από τα τρόφιμα όπως είναι τα φρούτα και τα λαχανικά. Αρα, σύμφωνα με τις διατροφικές συνήθειες του καθενός, τα συμπληρώματα μπορεί να αξίζουν ή να μην αξίζουν τα χρήματά τους. Τα τρόφιμα έχουν τρία βασικά πλεονεκτήματα σε σχέση με τα συμπληρώματα:

### **Μεγαλύτερη διατροφική αξία**

Τα τρόφιμα είναι περίπλοκα, περιέχουν ποικιλία από μικροδιατροφικά στοιχεία που χρειάζεται ο οργανισμός και όχι μόνο ένα. Ενα πορτοκάλι, για παράδειγμα, έχει βιταμίνη C (αντιοξειδωτικό), βήτα καροτένη (αντικαρκινικό), ασβέστιο και άλλα θρεπτικά συστατικά.

### **Φυτικές ίνες**

Τα τρόφιμα όπως τα προϊόντα ολικής αλέσεως, τα φρούτα και τα λαχανικά έχουν φυτικές ίνες. Τα περισσότερα τρόφιμα με υψηλή περιεκτικότητα σε φυτικές ίνες βοηθούν στην πρόληψη διαφόρων ασθενειών όπως είναι ο διαβήτης τύπου 2 και οι καρδιαγγειακές παθήσεις. Σημαντικό είναι ότι βοηθούν και στη δυσκοιλιότητα.

### **Προστατευτικές ουσίες**

Τα φρούτα και τα λαχανικά περιέχουν για παράδειγμα ουσίες που ονομάζονται φωτοχημικές, οι οποίες προστατεύουν από τον καρκίνο, τις καρδιοπάθειες, τον διαβήτη και την υπέρταση. Πολλά από αυτά είναι πηγές αντιοξειδωτικών, που βοηθούν στην προστασία των κυττάρων από βλάβες.

ΕΝΤΥΠΗ ΕΚΔΟΣΗ

Γιάννης Δεβετζόγλου

**Πηγή:** [tanea.gr](http://tanea.gr)